PARA VIVER EM PAZ

O milagre da mente alerta

Thich Nhât Hanh

20ª Edição

EDITORA VOZES

Esta obra propõe um caminho de encontro com a paz. Para descobrir e estabelecer a paz no mundo, é preciso antes de tudo estabelecer a paz em nós mesmos. ¨

O objeto da meditação deve ser algo com raízes em você mesmo; não pode ser apenas um tema para especulação filosófica.

Tich Nhât Hanh

PARA VIVER EM PAZ

O milagre da mente alerta

Manual de meditação para militantes da paz

Tradução inglesa de Mobi Quynh Hoa
Tradução portuguesa de Odette Lara

Título original: *The Miracle of Being Awake*
Titch Nhât Hanh, 1976
Tradução inglesa: Mobi Quynh Hoa
Tradução portuguesa: Odette Lara
ISBN: 85-3260-097-2

Digitalização: "Bons Amigos"

Contam-me os refugiados sobreviventes que quando um barco é surpreendido por uma tempestade é mais provável que ele afunde, se os passageiros entrarem em pânico. Mas se uma só pessoa permanecer calma, lúcida e consciente, ela sozinha poderá ajudar os outros, e todos sobreviverão ao perigo. Os ensinamentos budistas convergem todos para esse ponto: cada um de nós é essa pessoa.

A terra é como um pequeno barco em meio a perigosa tempestade; por isso temos que ser, nós mesmos, o melhor que pudermos ser. Lembrem-se: uma pessoa é muito importante; uma pessoa é muito.

Thich Nhât Hanh

Prefácio

Desde que deixei minha profissão de atriz, há cerca de dez anos, tenho me dedicado a investigar a natureza humana. Durante todo esse tempo, não tinha encontrado nada que me motivasse a produzir algum trabalho para o público. Mesmo porque tinha tomado a decisão de só empregar minha energia em algo que, de alguma forma, estivesse relacionado com a minha percepção do mundo. Esta percepção nada tem a ver com o materialismo competitivo que domina nossa civilização e sob cujos parâmetros, por ignorância e medo, vivi muito tempo.

Minha busca me levou a terras e continentes distantes e acabou me trazendo até Tassajara, mosteiro localizado nas montanhas da costa do Pacífico, em Big Sur, na Califórnia, onde permaneci por quase um ano estudando zen-budismo.

Foi ali que numa manhã de primavera senti brotar o primeiro apelo legítimo de fazer algo: a tradução do livro *The Miracle of Being Awake* do monge vietnamita Thich Nhât Hanh. Por conter algumas das chaves que me possibilitaram experimentar o sabor da paz, após tantos anos de luta interior, achei que o livro podia ser de utilidade para aqueles que estejam à procura de um caminho para encontrá-la.

Escolhi este, entre tantos outros livros sobre o mesmo tema, porque sua linguagem é simples, informal, direta. E de fácil entendimento para os que - mesmo sem nenhum conhecimento prévio - desejam se iniciar nessa prática de autoconhecimento que é a meditação. Prática essa que, pela imediata aplicabilidade, poderá surpreender aqueles que imaginam a auto-realização como algo remoto a ser alcançado por excêntricos mistérios ou erudições.

Para os que não estejam ainda familiarizados com a meditação,

convém mencionar que, no sentido budista, ela tem um significado diferente daquele usado correntemente, ou seja, "refletir sobre algo, pensarem algo”. Na verdade é o contrário. É observar, sem nenhum julgamento ou racionalização, os movimentos da mente. Os níveis de intenção com que as pessoas praticam a meditação variam bastante. Uns a praticam apenas como uma espécie de higiene mental, outros para se sentirem melhor. Mas, exercitada com regularidade, ela leva o praticante a centrar-se em seu próprio eixo, trazendo-lhe equilíbrio, clareza e serenidade. Intensamente aprofundada, pode levá-lo a transcender o estado comum de consciência, capacitando-o a perceber a realidade tal qual ela é, e não como apresentada pelos moldes conceptuais estabelecidos. Essa revelação o apazigua, o totaliza e o harmoniza com o universo.

Não é portanto por acaso que onde ela mais está se popularizando é justamente nos países mais desenvolvidos, onde o homem, depois de experimentar todo tipo de bens materiais, conclui que estes, por mais que sejam, não preenchem seu vazio existencial.

Além dessas, uma outra razão me inspirou a trazer este livro ao conhecimento do leitor brasileiro. É ter sido profundamente tocada ao conhecer Thich Nhât Hanh, seu autor.

São muitos os mestres que ensinam com palavras, mas poucos os que ensinam com seu exemplo de vida. Thich Nhât Hanh é uma expressão viva de seus ensinamentos. E, mesmo sem emitir palavra, a forma como anda, como se move, como se veste, basta para nos colocar em confronto com a verdade e nos fazer ver os enganos em que estamos atolados. Neste livro ele está limitado pelas palavras, mas elas trazem atrás de si a sabedoria colhida em sua longa experiência de luta, sintetizada em sua simplicidade e em seu desvelo para com o próximo.

Não sei se pelo tipo físico ou se por ser também um homem do Terceiro Mundo, sempre que eu via Thich Nhât Hanh, ocorria-me que, embora o Vietnã fique geograficamente em situação oposta ao Brasil, havia uma total conexão entre ambos os países e seus povos. E que se suas instruções haviam ajudado sua nação a sobreviver à guerra, poderiam igualmente ajudar a nossa a sobreviver ao caos.

Nos dez dias em que permaneceu em Tassajara como mestre convidado, Thich Nhât Hanh dividiu seu tempo dando aulas de budismo aos estudantes, pela manhã, e participando, à tarde, de um seminário em defesa da paz e do desarmamento nuclear. Para com ele conferenciar, pacifistas americanos e de outros países enfrentaram horas de estradas de chão, contornando as montanhas de Big Sur até chegarem a Tassajara. Esses debates confirmaram os termos expressos na declaração Alternativa Não-Violência, de Thomas Merton, publicada durante os anos de luta no Vietnã:

Thich Nhât Hanh deixou seu país e veio até o nosso para nos mostrar o quadro que revistas e jornais não nos revelam. Eu tenho mais em comum com ele do que com muitos americanos, e não hesito em dizê-lo. É de vital importância que tais laços sejam admitidos. Porque são os laços de uma nova solidariedade, de uma nova fraternidade, que começa a se evidenciar nos cinco continentes e ultrapassa os marcos políticos, religiosos e culturais, para unir homens e mulheres de todos os países em algo que é mais concreto do que um ideal e mais vivo do que um programa. Esta união é a única esperança para o mundo.

Lembro-me de como o esquema intelectual de aprendizado a que estamos habituados era inteiramente desarmado pela forma incomum e dinâmica com que Thich Nhât Hanh conduzia as aulas. Estas estavam longe de ser um cabedal de conhecimento para se levar para casa, estudar e arquivar para uso futuro. Elas nos faziam reagir ao novo conhecimento, no próprio momento em que estava sendo transmitido.

Por serem as aulas de manhã muito cedo, alguns estudantes, apesar do interesse, demonstravam às vezes alguma sonolência. Notando isso, Thich Nhât Hanh comentou: "Vocês estão sonolentos hoje e precisam despertar". Pediu então que algum voluntário fosse até ele. Apresentou-se uma monja à qual ele cedeu gentilmente sua cadeira, pedindo-lhe em seguida que cantasse uma canção. O espanto foi geral e o da monja, maior. "Cantar?" - respondeu ela pronta a escapar - "eu não conheço música nenhuma". "Cante então algo de sua infância, nós todos gostaríamos de ouvir". Embaraçada, a monja cantou uma curta canção infantil enquanto nós, admirados, ouvíamos.

Terminado o canto, Thich Nhât Hanh agradeceu-lhe pela gentileza de ter despertado a classe. E, de fato, o que se verificou foi que, com essa simples quebra de comportamento habitual, todos se tornaram vivamente acesos. O que aprendi com esse episódio - no início aparentemente pueril e sem sentido - foi que não é analisando nosso comportamento que o mudamos, mas sim quebrando seus padrões habituais.

Lembro também que era hábito em Tassajara todos andarem depressa. E que eu, particularmente, fora várias vezes tentada a escalar uma determinada montanha, da qual se descortinava uma vista deslumbrante de toda a região. Já tinha me aventurado a subir mais de uma vez, mas, por ser o caminho íngreme e a distância grande, o cansaço acabara por tornar o passeio um sacrifício.

No dia anterior à partida de Thich Nhât Hanh foi programado para sua despedida um piquenique no alto dessa montanha. Thich Nhât Hanh foi convidado a caminhar à frente e, sendo a trilha muito

estreita, tínhamos que caminhar em fila indiana. Tão lentos eram seus passos, que uma certa inquietação e impaciência se instalou em cada um de nós. Mas como, por cortesia, não poderíamos mudar a situação, algo interessante começou a acontecer. Aquele ritmo fazia nossa atenção se voltar para os detalhes da vegetação por que passávamos, para as múltiplas formas das árvores, folhagens e flores, para suas infinitas variações de cores. Na verdade eu estava, e creio que todos os demais também, pela primeira vez, apreciando em totalidade a beleza daquela trilha, forma natural de ver de Thich Nhât Hanh.

Quanto a mim, além de ter realmente "visto" o lugar por onde passei, aprendi também que dessa forma pude chegar até o topo da montanha sem o menor cansaço.

Alguns episódios similares a estes aparecem neste livro. Essa forma de ensinamento, por sua eficácia, é talvez a mais usada por Thich Nhât Hanh. Mas não é a única. Sempre que se tornava difícil para nossa mente ocidental (sempre voltada para o científico) compreender um processo psíquico, ele facilitava nosso entendimento explicando-o pelas leis da física. E era extraordinariamente elucidador constatar que a nova visão do homem e do universo que a física moderna apresenta é igual à das antigas tradições místicas do Oriente.

O *Milagre da Mente Alerta* não foi originalmente escrito para ser um livro. Como o leitor poderá ver, é uma compilação de textos que, do exílio, Thich Nhât Hanh enviava a Quang, seu substituto na Escola da Juventude para Serviços Sociais no Vietnã. Os textos eram instruções sobre como preparar os novos militantes pacifistas que se apresentavam para servir as vítimas de guerra.

Espero que este trabalho corresponda à intenção de Thich Nhât Hanh de mostrar que, para estabelecer a paz no mundo, temos, antes de tudo, que estabelecer a paz em nós mesmos. E que realizar o ideal de ajudar aqueles que estão distantes implica, primeiro, em socorrer aqueles que estão imediatamente próximos.

Odette Lara
San Francisco, Califórnia Dezembro de 1983

A respiração de Zoé

Caro Quang,

Ontem Steve veio me visitar em companhia de seu filho Tony. Como Tony cresceu depressa! Já está com sete anos de idade e fala fluentemente o francês e o inglês; usa mesmo um bocado de gíria que aprende nas ruas. Criança aqui é educada de forma tão diferente do que é em nosso país! Aqui, os pais vêem a liberdade como necessária para o desenvolvimento da criança. Durante as duas horas em que conversou comigo, Steve teve que manter sua atenção voltada para Tony que, sempre brincando, tagarelando, interrompia-nos a cada momento, tornando impossível nossa conversação. Dei a Tony diversos livros infantis, mas ele mal examinava as figuras deixava-os de lado e voltava logo a nos interromper. Ele exige constante atenção dos adultos.

A uma certa altura Tony vestiu sua jaqueta e foi para fora brincar com o filho do vizinho. Perguntei então a Steve: "Você acha fácil levar vida de família?" Steve não respondeu diretamente. No ano passado ele levou Ann, sua mulher, e Tony para um passeio na Indonésia e acabaram ficando por lá o ano inteiro. Durante esse tempo Ann deu à luz mais uma criança: uma menina a quem deram o nome de Zoé. Somente no mês passado é que retornaram a Paris. Ann é pintora, mas desde que nasceu Zoé ela não tem tocado mais nos pincéis.

Steve contou que não tem dormido direito nas últimas semanas porque Ann, por estar cansada de cuidar do bebê durante o dia, chama-o várias vezes de noite para verificar se o bebê ainda está respirando. "Eu levanto, olho o bebê e volto para a cama de novo. Esse ritual por vezes se repete três ou quatro vezes durante a noite".

"Acha a vida de família mais fácil do que a de solteiro?" Steve não

respondeu diretamente, mas eu entendi. Fiz-lhe outra pergunta: "Muita gente diz que com família a pessoa está menos só e mais segura. É verdade?" Steve balançou a cabeça, resmungando algumas palavras inaudíveis. Mas eu entendi.

Disse: "Eu descobri um jeito de ter muito mais tempo. Antes, eu encarava o tempo como se fosse dividido em várias partes. Uma parte reservada para Tony, ajudando-o nos trabalhos escolares, lendo estórias ou dando-lhe banho, outra para Ann, ajudando-a a cuidar do bebê, indo ao mercado, levando a roupa para a lavanderia ou conversando com ela quando as crianças já estavam na cama. Eu ainda vejo Ann e Zoé como uma pessoa só, porque a respiração de Zoé é a respiração de Ann, e se uma das duas parasse de respirar, a outra também pararia. O tempo que sobrava eu considerava meu. E aproveitava para ler, escrever, fazer alguma pesquisa ou sair para uma caminhada. Mas agora procuro não dividir mais o tempo em partes. O tempo gasto com Tony e Ann também é meu. Quando ajudo Tony num exercício escolar, tiro da cabeça a idéia de que 'este é o tempo reservado para Tony, mais tarde terei um tempo para mim mesmo'. Entro então na lição com ele, compartilho de sua presença, ponho todo empenho naquilo que estamos fazendo naquele momento, de forma que o tempo dele se torna meu tempo também. O mesmo tenho feito com Ann. O curioso é que, com isso, o tempo que tenho para mim agora é ilimitado".

Steve sorriu enquanto me fez essa revelação. Eu fiquei surpreso. Sabia que não fora através dos livros que ele aprendera isso. Fora algo que aprendera por si próprio na sua vida diária.

Nos últimos meses tenho me dedicado ao estudo do *Sutra da Mente Desperta* com um pequeno grupo nos sábados à tarde. Após minhas explicações, os jovens do grupo fazem perguntas sobre como aplicar os princípios do *Sutra* ao dia-a-dia. Embora nunca tenha comparecido a essas aulas, Steve alcançou por si mesmo o* entendimento digno daquilo que o grupo vem descobrindo com o estudo do *Sutra*,

Lavando a louça por lavar

Sábado passado comentei com o grupo de meditação o que Steve me contou. Um dos jovens então perguntou: "Steve descobriu o princípio, mas como podemos saber se ele já encontrou o método?" Eu respondi: "Se você é capaz de achar o princípio, é capaz de achar o método também. Se Steve realmente sabe como partilhar a presença de Tony e se interessar por suas lições, ele já descobriu como aplicar o método. O *Sutra da Mente Desperta* não é certamente a única fonte que fornece os métodos. Embora tenha estudado budismo e leia sânscrito, Steve não é budista. Mas não só os budistas descobrem os métodos do budismo. E os métodos do budismo certamente não são os únicos.

Uma das jovens do grupo opinou: "Acho que deveríamos convidar Steve para comparecer a uma das nossas aulas, para compartilhar sua experiência conosco. Talvez possamos aprender algo com ele".

Eu acho que ela reconheceu algo importante: que um budista pode facilmente aprender com a experiência de um não-budista, e mais, pode aprender bastante sobre budismo, através de pessoas que não são budistas. Lembro uma frase freqüentemente repetida na tradição Mahayana: "Os métodos do budismo são os métodos da vida". Poderíamos também dizer: "Os métodos do *Sutra da Mente Desperta* têm algo em comum com o despertar de Steve".

Se quiser, Steve pode aplicar também os métodos ensinados no *Sutra*. Provavelmente os métodos que encontrou por si próprio não são suficientes para levá-lo a realizar inteiramente seu objetivo. Ele ainda se irrita quando tem que se levantar à noite para examinar a respiração de Zoé. E qualquer um em sua situação provavelmente também reagiria assim. Mas não existiria no *Sutra* algo que pudesse ajudá-lo a realizar-se também quanto ao tempo em. que dorme e o

tempo em que se levanta para ver Zoé?

Estou certo de que os nossos assistentes sociais, da Escola da Juventude para Assistência Social, gostariam de saber até onde os métodos de Steve fizeram-no chegar. Não existe assistente que não ache seu tempo curto. Eu sou assistente, como você também, Quang. Ambos gostaríamos de saber como Steve conseguiu seu "tempo ilimitado". Mas terá ele realmente conseguido "tornar seu tempo ilimitado" ou terá apenas começado a enxergar o princípio?

Eu tenho um grande amigo nos Estados Unidos chamado Jim Forest. Conheci-o há vários anos atrás quando ele trabalhava para a Sociedade Católica em Favor da Paz. Em protesto contra a guerra, Jim queimou seu certificado de alistamento militar, tendo com isso passado mais de um ano na prisão. Sabendo o quanto ele era engajado e ativo preocupei-me ao saber que tinha sido preso, temendo que ele não fosse capaz de enfrentar as quatro paredes da prisão. Escrevi-lhe então uma curta mensagem na qual lembrava-lhe sobre uma tangerina que tínhamos partilhado numa ocasião. "Estar na prisão é como o caso daquela tangerina", escrevi. "Sorva-a e seja uno com ela. Amanhã ela não mais existirá". Não me surpreendi ao saber muito mais tarde que minhas palavras tinham tido efeito. Três anos depois ele escreveu: "Suas palavras me ajudaram mais do que você pode imaginar. Fui capaz de encontrar paz e motivos de alegria na prisão. Eu fiz as pazes com a prisão e passei alguns dias muito proveitosos ali". Jim foi capaz de encontrar liberdade dentro da prisão e apreciar seu tempo e sua vida lá mesmo. Eu diria que ele se saiu muito bem, não acha, Quang?

No último verão Jim veio me visitar. Após o jantar, eu costumo lavar a louça antes de sentar-me para tomar chá com as visitas. Uma noite Jim perguntou se podia lavar a louça. "Claro" - disse-lhe eu - "mas se quiser.lavá-la convém saber como se faz". Jim respondeu de pronto: "Que é isso, você acha que eu não sei lavar louça?" Disse-lhe então: "Há duas formas de fazê-lo. A primeira é lavar para se ver livre da louça suja. A segunda é lavá-la por lavá-la". Jim afirmou alegremente: "Escolho a segunda forma - lavar por lavar". Desde então ele aprendeu como se faz. Passei-lhe a "responsabilidade" do assunto por uma semana inteira. Depois disso ele fazia bastante alarde sobre lavar louça por lavar, escrevendo sobre o assunto em vários jornais. Em sua casa, Laura, sua esposa, divertindo-se, disse-lhe um dia: "Se realmente gosta tanto de lavar louça por lavar, por que você não lava a que está limpa no guarda-louça?"

Há trinta anos atrás, quando eu ainda era noviço em Tu Hieu Pagoda, lavar louça estava longe de ser uma tarefa desagradável. Quando os monges retornavam ao mosteiro para o período de retiro, apenas dois noviços eram encarregados de fazer comida e lavar a louça, às vezes para mais de cem monges. Não havia sabão. Tudo com

que contávamos eram cinzas, cascas de arroz e de coco. Limpar tamanha pilha de pratos e panelas não era fácil, especialmente durante o inverno quando a água era gelada. Antes de começar a esfregar as panelas tínhamos que aquecer um enorme tacho de água. Hoje em dia conta-se com cozinha equipada com sabão líquido, esponjas especiais, e até com água quente corrente, o que torna esse trabalho bem mais agradável. É mais fácil divertir-se lavando louça atualmente. Qualquer um faz isso em pouco tempo, podendo em seguida sentar-se para saborear uma boa xícara de chá. Sei mesmo de muitas pessoas que possuem máquina de lavar louça. Quang, posso imaginar uma máquina de lavar roupa, ainda que eu mesmo continue a lavá-la com as mãos, mas uma máquina de lavar louça é demais...

Segundo o *Sutra da Mente Desperta* enquanto se lava a louça, deve-se somente lavar a louça, o que quer dizer: enquanto se está lavando louça, deve-se estar totalmente cônscio do fato de que se está lavando louça. A princípio pode parecer uma tolice: por que dar tanta importância a coisa tão simples? Mas a questão é justamente essa, Quang. O fato de eu estar nesse lugar, lavando essa louça, é uma realidade maravilhosa. Eu aí estou totalmente cônscio de mim, acompanhando minha respiração, sentindo minha presença, observando meus pensamentos e ações. Não há como minha mente se dispersar como a espuma das ondas batendo contra os penhascos.

Fazendo as pazes com um gomo de tangerina

Se ao lavarmos a louça ficarmos com o pensamento voltado apenas para a xícara de chá que saborearemos a seguir, a tarefa se torna um fardo. Procuraremos automaticamente limpar a louça às pressas para nos livrar da chateação e não estaremos "lavando a louça por lavá-la". E mais, nós não estaremos vivos durante o tempo em que a estivermos lavando. Estaremos na verdade sendo incapazes de reconhecer o milagre da vida enquanto à beira da pia. E se não somos capazes de lavar a louça por lavar, é pouco provável igualmente que seremos capazes de saborear o chá a seguir. Pois, ao tomar o chá, estaremos com o pensamento voltado para outras coisas, inconscientes do fato de que temos uma xícara nas mãos. Dessa forma estaremos sendo sugados para fora da realidade presente - e incapazes de viver em totalidade um minuto sequer.

A história da tangerina e Jim, à qual me referi anteriormente, se passou da seguinte maneira. Estávamos, há tempo, calmamente sentados chupando uma tangerina, enquanto Jim comentava comigo o que faríamos no futuro. Cada vez que nos ocorria um plano mais atraente ou inspirador, Jim se empolgava tanto com a idéia que esquecia inteiramente o que estava fazendo naquele momento. Ele metia um gomo de tangerina na boca e antes mesmo de começar a sorvê-lo já tinha outra porção na mão, pronta a ser enfiada pela boca adentro, inteiramente alheio ao fato de estar comendo uma tangerina. "Você devia comer o gomo da tangerina que tem na boca" - observei. Jim se espantou ao se dar conta do que estava fazendo. Se chamei sua atenção foi para fazê-lo ver que era como se não estivesse comendo nada. E de fato não estava. Na verdade estava apenas "engolindo" seus planos futuros. Alguém já disse há muito tempo atrás: "Se você não

está presente, você olha e não vê, escuta mas não ouve, come mas não saboreia".

A tangerina tem vários gomos. Se você é capaz de saborear um deles, é provável que saboreie a tangerina inteira. Mas se você não consegue saborear um gomo, não conseguirá tampouco saborear a tangerina inteira. Jim entendeu. Baixou lentamente a mão e focalizou sua atenção no pedaço que tinha na boca, sorvendo-o inteiramente antes de se servir do outro pedaço. Tempos depois, quando foi preso, ele foi capaz de encarar a prisão da mesma forma, fazendo as pazes com ela, como fez com o gomo de tangerina.

Há mais de trinta anos atrás, quando pus os pés no mosteiro pela primeira vez, os monges me deram um livro escrito pelo mestre budista Doe The, de Son Pagoda, intitulado *Disciplina Essencial para Uso Diário*, pedindo que memorizasse. Era um pequeno livro. Não devia ter mais do que quarenta páginas, mas continha todos os pensamentos que Doe usava para alertar sua mente enquanto fazia qualquer tarefa. Quando ele acordava de manhã, seu primeiro pensamento era: "Acabo de despertar e faço votos que cada pessoa obtenha total discernimento e clareza de visão". Ao lavar as mãos: "Estou lavando minhas mãos e espero que cada pessoa tenha puras suas mãos para receber a Realidade". O livro é todo composto de frases semelhantes. Seu objetivo era ajudar o principiante a tomar consciência de sua consciência. Dessa forma o mestre Doe The ajudou a todos nós noviços a praticar, de forma relativamente fácil, aquilo que é ensinado no *Sutra* da Mente Desperta. Cada vez que você vestia o manto, lavava pratos, ia ao banheiro, dobrava o colchão, carregava água, ou escovava os dentes, podia usar um dos pensamentos contidos no livro para alertar sua consciência.

O *Sutra da Mente Desperta* diz: "Andando, o praticante deve estar cônscio de que está andando. Sentado, deve estar cônscio de que está sentado. Deitado, idem... O praticante deve estar cônscio de qualquer que seja a posição de seu corpo..." Temos que estar cônscios de cada respiração, cada movimento, cada pensamento e sentimento, de qualquer coisa que esteja relacionada conosco.

Mas qual o propósito das instruções contidas no *Sutra*? Como vamos nós encontrar tempo para praticar tal conscientização? Se você passar o dia inteiro voltado para tal prática, como vai ter tempo para fazer todo o trabalho que precisa ser feito para transformar e construir uma nova sociedade? Como consegue Steve trabalhar, fazer as lições com Tony, levar as fraldas de Zoé para a lavanderia, e manter sua mente alerta ao mesmo tempo?

Milagre é andar sobre a terra

Steve disse que, desde que começou a considerar o tempo gasto com Tony e Ann como seu também, tem "tempo ilimitado". Mas talvez seja só em princípio. Porque sem dúvida haverá ocasiões em que Steve se esquece de considerar como também "seu" o tempo em que está ajudando Tony nas lições. E quando isso acontece certamente Steve fica impaciente e ansioso que o tempo passe depressa, porque este lhe parece um desperdício. Assim, se ele realmente quer ter "tempo ilimitado" (o que significa mais do que simplesmente em princípio), terá que manter viva a consciência de que é "seu também" todo o tempo em que estiver estudando com Tony. Mas, em situações como essas, a mente é inevitavelmente arrastada por outros pensamentos, de forma que se alguém quiser manter sua mente alerta (doravante usarei o termo mente alerta

para exprimir: estar desperto para a realidade presente, ao aqui e agora) deverá estar alerta na prática de sua rotina diária, e não apenas nos períodos reservados para meditação.

Enquanto caminha em direção à cidade, a pessoa pode exercitar a prática de alertar a mente. Com a mente alerta, ela experimentará vivamente o andar pelo caminho que a está levando à cidade. Ela deve praticar mantendo vivo o seguinte pensamento: "Estou caminhando pela estrada que me leva à cidade". Esteja chovendo ou fazendo sol, deve manter vivo esse pensamento, mas não repetindo-o maquinalmente. O pensamento mecânico é o oposto da mente alerta. Se estivermos com a mente realmente alerta ao caminhar, consideraremos o ato de cada passo como uma infinita maravilha, e uma alegria desabrochará em nosso coração como uma flor, permitindo-nos entrar no mundo da realidade.

Eu gosto de andar sozinho pelos caminhos do campo ladeados por plantações de arroz e mato. Gosto de sentir meu pé pousando sobre o chão, cônscio de que estou pisando na terra. Nesses momentos, a existência é uma milagrosa e misteriosa realidade. Geralmente as pessoas consideram milagre caminhar sobre as águas ou no ar. Mas eu acho que verdadeiramente milagre é andar sobre a terra. Todos os dias estamos participando de um milagre que não temos capacidade de reconhecer. Pense só, Quang: o céu azul, as nuvens brancas, as folhas verdes, os olhos curiosos de sua filha Hai Trieu Am. Seus dois olhos também, Quang, como os dois olhos infantis dela, são um milagre, assim como o céu, as nuvens, as folhas...

O mestre Zen Doe The diz que ao sentar para meditar deve-se manter a coluna ereta tendo em mente o seguinte pensamento: "Sentar aqui é como sentar sob Bodhi". Bodhi é a árvore sob a qual Buda iluminou-se. Se qualquer pessoa pode tornar-se Buda, e Budas são todos aqueles que alcançaram a iluminação, isto quer dizer que inúmeras pessoas sentaram neste mesmo lugar em que eu sento agora. Sentar no mesmo lugar de Buda gera felicidade, e sentar com a mente alerta já é tornar-se um Buda. O poeta Nguyen CongTru demonstra ter experimentado o mesmo com seu poema:

> *No mesmo lugar em que ora eu sento Muitos outros, em épocas passadas, sentaram E outros tantos, pelos mil anos a seguir, sentarão. Quem é o ouvinte, quem é o cantor?*

Esse lugar e os momentos que ali viveu tornaram-se um elo ligando-o à eterna realidade.

Mas nenhum dos assistentes sociais em nossa comunidade tem tempo para gastar caminhando sem pressa por caminhos verdes de relva, ou sentar sob uma árvore... Eles precisam preparar projetos, consultar os camponeses, ajudar no campo, resolver mil dificuldades que surgem; são muitos os deveres a cumprir. Você poderá portanto perguntar: como podemos nós, ocupados com tanto trabalho, nos empenhar na prática de alertar a mente?

Minha resposta é: focalize totalmente sua atenção no trabalho que estiver fazendo, mantendo-se constantemente pronto a controlar com habilidade e inteligência qualquer situação que surja - isto é alertar a mente. Mente alerta não é outra coisa senão ter toda sua atenção focalizada na ação que estiver fazendo, mantendo-se capaz de usar seu discernimento total.

Durante os momentos em que está fazendo uma consulta ou lidando com o que quer que surja, o assistente social precisa ter autocontrole e o coração calmo para obter bons resultados. Qualquer

assistente social pode ver isso. Se não tivermos controle de nós mesmos, e permitirmos que a impaciência e a raiva interfiram, nosso trabalho não terá nenhum valor.

Mente alerta é o milagre pelo qual restauramos e conquistamos a nós mesmos. Consideremos, por exemplo, um mágico que corta seu corpo em diversas partes, colocando-as em diferentes lugares - pernas aqui, mãos ali, braços acolá, etc., e num golpe de mágica faz com que todas as partes se juntem novamente. A mente alerta é assim também. É o milagre que permite restaurar, numa fração de segundo, a mente dispersa, reintegrando-a em sua totalidade, de forma a podermos viver cada momento da vida.

Controlando a respiração

Steve disse que, desde que começou a considerar o tempo gasto com Tony e Ann como seu também, tem "tempo ilimitado". Mas talvez seja só em princípio. Porque sem dúvida haverá ocasiões em que Steve se esquece de considerar como também "seu" o tempo em que está ajudando Tony nas lições. E quando isso acontece certamente Steve fica impaciente e ansioso que o tempo passe depressa, porque este lhe parece um desperdício. Assim, se ele realmente quer ter "tempo ilimitado" (o que significa mais do que simplesmente em princípio), terá que manter viva a consciência de que é "seu também" todo o tempo em que estiver estudando com Tony. Mas, em situações como essas, a mente é inevitavelmente arrastada por outros pensamentos, de forma que se alguém quiser manter sua mente alerta (doravante usarei o termo mente alerta

para exprimir: estar desperto para a realidade presente, ao aqui e agora) deverá estar alerta na prática de sua rotina diária, e não apenas nos períodos reservados para meditação.

Enquanto caminha em direção à cidade, a pessoa pode exercitar a prática de alertar a mente. Com a mente alerta, ela experimentará vivamente o andar pelo caminho que a está levando à cidade. Ela deve praticar mantendo vivo o seguinte pensamento: "Estou caminhando pela estrada que me leva à cidade". Esteja chovendo ou fazendo sol, deve manter vivo esse pensamento, mas não repetindo-o maquinalmente. O pensamento mecânico é o oposto da mente alerta. Se estivermos com a mente realmente alerta ao caminhar, consideraremos o ato de cada passo como uma infinita maravilha, e uma alegria desabrochará em nosso coração como uma flor, permitindo-nos entrar no mundo da realidade.

Eu gosto de andar sozinho pelos caminhos do campo ladeados por plantações de arroz e mato. Gosto de sentir meu pé pousando sobre o chão, cônscio de que estou pisando na terra. Nesses momentos, a existência é uma milagrosa e misteriosa realidade. Geralmente as pessoas consideram milagre caminhar sobre as águas ou no ar. Mas eu acho que verdadeiramente milagre é andar sobre a terra. Todos os dias estamos participando de um milagre que não temos capacidade de reconhecer. Pense só, Quang: o céu azul, as nuvens brancas, as folhas verdes, os olhos curiosos de sua filha Hai Trieu Am. Seus dois olhos também, Quang, como os dois olhos infantis dela, são um milagre, assim como o céu, as nuvens, as folhas...

O mestre Zen Doe The diz que ao sentar para meditar deve-se manter a coluna ereta tendo em mente o seguinte pensamento: "Sentar aqui é como sentar sob Bodhi". Bodhi é a árvore sob a qual Buda iluminou-se. Se qualquer pessoa pode tornar-se Buda, e Budas são todos aqueles que alcançaram a iluminação, isto quer dizer que inúmeras pessoas sentaram neste mesmo lugar em que eu sento agora. Sentar no mesmo lugar de Buda gera felicidade, e sentar com a mente alerta já é tornar-se um Buda. O poeta Nguyen CongTru demonstra ter experimentado o mesmo com seu poema:

No mesmo lugar em que ora eu sento Muitos outros, em épocas passadas, sentaram E outros tantos, pelos mil anos a seguir, sentarão. Quem é o ouvinte, quem é o cantor?

Esse lugar e os momentos que ali viveu tornaram-se um elo ligando-o à eterna realidade.

Mas nenhum dos assistentes sociais em nossa comunidade tem tempo para gastar caminhando sem pressa por caminhos verdes de relva, ou sentar sob uma árvore... Eles precisam preparar projetos, consultar os camponeses, ajudar no campo, resolver mil dificuldades que surgem; são muitos os deveres a cumprir. Você poderá portanto perguntar: como podemos nós, ocupados com tanto trabalho, nos empenhar na prática de alertar a mente?

Minha resposta é: focalize totalmente sua atenção no trabalho que estiver fazendo, mantendo-se constantemente pronto a controlar com habilidade e inteligência qualquer situação que surja - isto é alertar a mente. Mente alerta não é outra coisa senão ter toda sua atenção focalizada na ação que estiver fazendo, mantendo-se capaz de usar seu discernimento total.

Durante os momentos em que está fazendo uma consulta ou lidando com o que quer que surja, o assistente social precisa ter autocontrole e o coração calmo para obter bons resultados. Qualquer assistente social pode ver isso. Se não tivermos controle de nós mesmos, e permitirmos que a impaciência e a raiva interfiram, nosso trabalho não terá nenhum valor.

Mente alerta é o milagre pelo qual restauramos e conquistamos a nós mesmos. Consideremos, por exemplo, um mágico que corta seu corpo em diversas partes, colocando-as em diferentes lugares - pernas aqui, mãos ali, braços acolá, etc., e num golpe de mágica faz com que todas as partes se juntem novamente. A mente alerta é assim também. É o milagre que permite restaurar, numa fração de segundo, a mente dispersa, reintegrando-a em sua totalidade, de forma a podermos viver cada momento da vida.

Contando e seguindo a respiração

A mente alerta é ao mesmo tempo um meio e um fim, a semente e o fruto. Quando a praticamos para obter concentração, é semente. Mas ela própria é chama ardente de vida, e é portanto também o fruto. A mente alerta nos livra do esquecimento e da dispersão, capacitando-nos a viver em totalidade cada momento presente.

Para isso temos que saber usar a respiração, uma vez que ela é um instrumento natural e de extrema importância para impedir a dispersão. A respiração é o elo que liga a consciência à vida, que une o corpo à mente. Sempre que sua mente começar a vagar, use a respiração para retomar seu controle.

Inspire leve e longamente, cônscio de que está inspirando. Depois, expire, igualmente cônscio de que está

expirando. O *Sutra* da Mente Alerta ensina o método do uso da respiração da seguinte forma:

> *Esteja sempre cônscio de que está inspirando e expirando. Ao inspirar longamente, mentalize: "Estou inspirando longamente". Ao expirar, idem. Inspirando brevemente: "Estou inspirando brevemente". Quando fizer a respiração de corpo inteiro: "Inspiro agora sentindo meu corpo inteiro". Vá assim por diante treinando: "Inspiro agora acalmando a atividade do meu corpo".*

Nos mosteiros budistas, aprende-se o uso da respiração não só como instrumento para impedir a dispersão mental, como também para desenvolver o poder da concentração. Poder de concentração é a

força gerada pela prática de alertar a mente. E a concentração que leva à obtenção do Grande Despertar. Ao controlar sua respiração, você já está em processo de despertar; já está, por assim dizer, desperto. Para manter a mente alerta por longo tempo, é necessário observar a respiração pelo tempo equivalente.

É outono aqui onde me encontro. As folhas douradas que caem uma a uma das árvores são um espetáculo lindo! Fazendo uma pequena caminhada de dez minutos entre as árvores, observando minha respiração e mantendo minha mente alerta, sinto-me restaurado e renovado. Posso, dessa forma, entrar de verdade em comunhão com cada folha.

Quang, andando a sós pelos caminhos do campo, é mais fácil manter a mente alerta. Se algum amigo estiver caminhando ao seu lado, não falando, mas também mantendo alerta sua mente, você poderá continuar sem dificuldade. Mas se seu amigo se puser a falar, já se torna um pouco mais difícil.

Se você pensar: "Eu gostaria que ele parasse de falar para eu poder continuar concentrado", você já dispersou a mente. Mas se pensar: "Se ele quiser falar eu responderei, mas continuarei alerta, observando minha respiração, cônscio de que estamos andando juntos por este caminho", você não perderá sua concentração.

É mais difícil praticar a concentração em tais situações do que quando se está só, mas se você praticar continuamente, não importa de que forma, desenvolverá sua capacidade de concentração. A letra de uma canção folclórica vietnamita retrata bem o que acabo de dizer: "A coisa mais difícil é praticar o Caminhar em casa, em segundo lugar na multidão, e em terceiro no templo". É justamente numa situação que exige múltipla atividade da atenção que se torna um desafio manter a mente desperta!

Nos *Sutras*, diz Buda que, para se obter concentração, é preciso usar a respiração. O *Sutra* que ensina o uso da respiração para manter a consciência desperta é o *Anapanasati*, que foi traduzido e comentado pelo mestre zen Khuong Tang Hoi, do Vietnã, por volta do século III d.C. *Anapana* significa respiração, e *Sati* significa consciência. Tang Hoi traduziu-o como *Consciência em Guarda*. O *Anapanasati* é, portanto, o *Sutra* que versa sobre o uso da respiração para manter a consciência em guarda. É o 118° *Sutra* da coleção *Majhima Nikaya* e ensina 16 métodos para o uso da respiração.

Nas sessões de meditação que iniciei recentemente para praticantes não vietnamitas, ensino vários métodos, bastante simples, que eu mesmo experimentei. Para os principiantes, sugiro o de "seguir o tempo de

duração de cada respiração". Peço a algum voluntário que se deite no chão, de costas, e convido os participantes a se juntarem em volta,

para explicar-lhes alguns detalhes:

1) Embora a inspiração e expiração sejam funcionamento dos pulmões e se dêem na área do peito, a área do estômago também tem um desempenho. Quando os pulmões se enchem de ar, o estômago se levanta. Logo no início da respiração, o estômago começa a se levantar. Mas após 2/3 da inspiração, ele começa a baixar novamente.

2) Por quê? Entre o peito e o estômago existe uma membrana muscular, o diafragma. Quando você inspira corretamente, o ar enche primeiramente a parte inferior dos pulmões; antes que a parte superior também se encha de ar, o diafragma empurra o estômago fazendo-o levantar. Quando você tiver enchido a parte superior dos pulmões, o peito é empurrado para fora, fazendo o estômago baixar novamente.

3) Essa é a razão pela qual, em tempos passados, dizia-se que a respiração começava no umbigo e terminava nas narinas.

Para exercitar corretamente, convém, no início, que o principiante se deite de costas sobre um nível plano, com os braços estendidos do lado, à vontade. Não apóie a cabeça sobre o travesseiro ou qualquer tipo de elevação. Importante porém é não forçar, pois que forçar além dos limites pode ser prejudicial aos pulmões, mormente quando estes estão enfraquecidos por anos de respiração incorreta. Após ter se deitado sobre alguma esteira, fixe sua atenção na expiração e observe por quanto tempo ela dura. Meça-a contando mentalmente, devagar, 1, 2, 3... Após várias vezes, você ficará sabendo qual a contagem de sua respiração. Talvez seja 5. E, se assim for, tente aos poucos estendê-la até 6 ou 7. Comece a exalar contando de 1 a 5, por exemplo. Quando chegar a 5, em lugar de inspirar como antes, tente estender a expiração até 6 ou 7. Desta forma você estará esvaziando mais os pulmões de ar. Quando terminar de expirar, faça uma breve pausa e deixe que os pulmões inspirem novo ar, por si mesmo. Deixe-o inspirar normalmente, sem ajudar com qualquer esforço. A inspiração é naturalmente um pouco mais curta que a expiração. Mantenha mentalmente uma contagem para medir ambas. Faça esse exercício por algumas semanas, mantendo sempre sua mente concentrada nas inspirações e expirações (um relógio com tic-tac audível pode ajudá-lo na contagem).

Aos poucos, procure seguir a contagem de sua respiração, não só enquanto estiver fazendo exercício deitado, mas também quando estiver andando, sentado ou de pé. Ao andar, você deve usar os passos para medir a respiração. Após um mês de exercício, a diferença de duração entre sua inspiração e expiração terá diminuído. Continue a exercitar até que ambas atinjam a mesma contagem. Isto é: se o tempo da inspiração for de 6, o da expiração será igualmente de 6.

Se durante os exercícios você sentir cansaço, pare. E, mesmo que não sinta, não prolongue o exercício por muito tempo - de dez a vinte

respirações é suficiente. A qualquer sinal de cansaço, volte imediatamente à respiração normal. A fadiga é um excelente mecanismo do corpo e o melhor conselheiro para indicar se você deve parar ou continuar. Para medir a respiração, você tanto pode fazer uso de contagem numérica quanto de alguma frase que aprecie e cujo ritmo resulte no mesmo tempo de duração. Como, por exemplo: "Meu coração agora está em paz", ou: "Eu me refugio em Buda", ou: "Estou andando pelo verde da terra".

Ao andar, cada passo deve corresponder a uma sílaba.

A respiração deve ser tranqüila e fluente como uma tênue corrente d'água escorrendo pela areia. Tão tranqüila que a pessoa ao lado não a perceba. Ela deve fluir gentilmente, como um regato, ou uma cobra d'água atravessando o rio, e não asperamente como uma cadeia de montanhas ou o galope de um cavalo. Ter controle da respiração é ter domínio sobre o corpo e a mente. Sempre que nos sentirmos fora de controle, devemos usar o método de observá-la para nos recobrar.

No momento em que você sentar para meditar, focalize sua atenção na respiração. No início respire normalmente, e, gradualmente, vá diminuindo, alongando seu tempo de duração, até que se tranqüilize. Do instante em que se sentar até o momento em que sua respiração se tornar profunda e silenciosa, esteja cônscio de tudo o que está acontecendo com você, fazendo o que o *Sutra da Mente Desperta* indica: "Estou inspirando longamente". Ou: "Estou inspirando brevemente". Ou: "Estou respirando com meu corpo inteiro" e assim por diante. Após dez ou vinte minutos desse exercício, seus pensamentos terão se acalmado, e sua mente se tornado como um lago sereno, sem ondulações.

Seguir a respiração é o método através do qual ela se equilibra e acalma. Se lhe for difícil segui-la no início, use primeiramente o método de contagem. Ao inspirar conte, mentalmente, 1, ao expirar igualmente 1. Continue assim contando e, quando chegar a 10, volte novamente a contar de 1. Essa contagem é como um fio ligando sua consciência à respiração. Esse exercício é o primeiro passo no processo de se tornar continuamente consciente de sua respiração. Se sua mente não estiver alerta, no entanto, você perderá rapidamente a contagem. Quando a tiver perdido, volte novamente a contar de 1. Continue tentando até que consiga chegar a 10. Só quando você for capaz de manter facilmente o foco de sua atenção na contagem é que pode abandonar esse método para passar para o seguinte, que é o de seguir a respiração sem contá-la.

Nos momentos em que ficar perturbado e com a mente confusa, retome a respiração: retomar o controle dela é, por si só, alertar a mente. O uso da respiração é fundamental para você se manter

permanentemente consciente. Há uma disciplina da ordem Tiep Hien especialmente dedicada ao uso da respiração: "Não se deixe levar pela dispersão mental ou do ambiente que o rodeia. Aprenda a usar a respiração para obter controle do corpo e da mente e desenvolver concentração e sabedoria".

Todo ato é um ritual

Imaginemos um muro elevado de uma torre de cujo topo se pode avistar longas distâncias. Não existem porém meios óbvios de se escalar o muro a não ser um frágil fio de linha que, do alto, pende por ambos os lados. Uma pessoa inteligente amarrará um barbante a uma das extremidades da linha, e, indo ao outro lado do muro, puxará o fio pendente até trazer o barbante para esse lado. Ela amarrará então à ponta do barbante uma corda resistente e repetirá a operação de puxar a corda através do barbante. Quando você tiver a corda segura por um lado e a ponta desta ao seu alcance do outro lado, você poderá escalar o muro facilmente.

Nossa respiração é como esse frágil fio de linha. Sabendo usá-la ela pode tornar-se um instrumento para nos ajudar a vencer situações aparentemente insuperáveis. Sendo a respiração a ponte que liga o corpo à mente, é ao mesmo tempo o elemento que harmoniza um ao outro, iluminando a ambos, proporcionando paz e tranqüilidade.

Inúmeros mestres e livros versam sobre os benefícios que uma respiração correta pode produzir. Atestam eles que o uso correto da respiração é fonte de inesgotável vitalidade, pois que fortifica os pulmões e o sangue, e revitaliza todos os órgãos do corpo. Consta mesmo que uma respiração correta é mais importante que a alimentação. Todas essas declarações são verídicas.

Eu estive extremamente doente há alguns anos atrás. Minha condição não demonstrava nenhuma melhora mesmo após vários anos de tratamento médico, tomando remédios. Voltei-me então para o uso da respiração e graças a ela recuperei a saúde. A respiração é realmente o instrumento, cujo uso adequado pode produzir inúmeros benefícios, mas estes não devem ser considerados como fins. Esses

benefícios são apenas subprodutos da mente alerta.

Na aula de meditação que dou a pessoas não-vietnamitas, existem muitos jovens. Digo a eles que se cada qual meditar por uma hora cada dia, já é bom, mas na verdade só esse tempo ainda está longe de ser o bastante. Na verdade deve-se praticar meditação mesmo ao andar, ao estar de pé, sentado, deitado, trabalhando, correndo, conversando com os amigos, o que quer que se esteja fazendo. Como já disse anteriormente: "Ao lavar a louça, você pode estar com o pensamento voltado para o chá que tomará a seguir, e procurará dessa forma se livrar do que está fazendo o mais rápido possível. Isso significa que você está sendo incapaz de viver o momento presente. Se você está lavando pratos, deve considerar esta atividade a coisa mais importante da vida. Igualmente quando estiver tomando seu chá: o ato de tomá-lo deve ser a coisa mais importante da vida. Se estiver usando o banheiro igualmente: o ato de usá-lo será a coisa mais importante da vida". E assim por diante. Cortar lenha é meditar. Carregar água é meditar. Mantenha a mente alerta 24 horas por dia, não apenas nas horas que tiver reservado para uma meditação formal, ou para leitura de textos sagrados ou oração. A mente deve estar alerta em todo e qualquer ato. Faça de cada ato um rito. Levar a xícara de chá até sua boca é um ritual. Soa-lhe muito solene o termo ritual? Emprego-o de propósito para sacudir e despertar as pessoas para a questão vida-e-morte da consciência.

Dia de alertar a mente

Nossa mente deveria estar alerta todos os dias, e todas as horas. Sei que isso é fácil de dizer mas difícil de fazer. Por isso sugiro que cada qual reserve um dia da semana e o dedique inteiramente à prática de alertar a mente. Embora, em princípio, todos os dias devam ser seus dias e todas as horas suas horas, a verdade é que poucos de nós conseguem realizar tal façanha. Nós vivemos permanentemente com a impressão de que nosso tempo está sendo roubado por nossa família, pelo nosso trabalho ou sociedade. Assim, recomendo que cada qual escolha um dia da semana como ”seu” dia. Sábado talvez. Se assim tiver escolhido, faça do sábado um dia inteiramente seu, um dia em que você é o mestre absoluto de você mesmo. Esse dia da

semana será a alavanca que o impulsionará a criar o hábito de alertar a mente. Todos os que trabalham devem ter direito a tal dia, para que não se percam no redemoinho de atividades e preocupações.

Após ter fixado um dia da semana, arrume uma forma de lembrar, logo que despertar, que esse é ”seu” dia. Pendure, por exemplo, na parede em frente à sua cama, a inscrição Mente Alerta, ou invente alguma outra forma que o faça lembrar disso assim que abrir os olhos de manhã. Ao constatar que esse é ”seu” dia, um leve sorriso talvez lhe aflore os lábios, demonstrando que sua mente já começou a se alertar.

Antes mesmo de sair da cama, comece a seguir sua respiração - lentas, longas e conscientes inspirações e expirações. Levante-se então lentamente (em lugar de saltar da cama como usualmente) sempre cultivando esse espírito de alertar a mente. Escove os dentes, lave o rosto, faça todas as atividades matinais calma e relaxadamente, cônscio de cada movimento. Controle sua respiração seguindo-a, e não

deixe que os pensamentos o dispersem. Meça seus passos com respirações calmas e prolongadas. Mantenha o leve sorriso da manhã ao despertar.

Seu banho deve durar, no mínimo, meia hora. Banhe-se alerta e relaxadamente de forma que ao fim você se sinta leve e renovado. Depois, você pode fazer trabalhos de casa como lavar roupa, espanar os móveis, esfregar o assoalho da cozinha ou arrumar os livros na estante. Seja qual for a tarefa, ela deve ser feita à vontade e pausadamente, sempre com a mente em guarda. Ponha toda sua atenção naquilo que estiver fazendo. Aprecie e deguste cada situação, unificando-se a ela. A sensação de que é bobagem estar fazendo essas coisas desaparecerá por completo se fizer com a mente desperta. Tome por exemplo os mestres zen. Seja qual for a tarefa, eles a realizam pausada e serenamente, sem a menor relutância.

Para aqueles que estão ainda no início da prática, convém manter o espírito do silêncio por todo o dia. Isso não quer dizer que você não deva falar de todo. Você pode falar, pode mesmo cantar, mas faça-o inteiramente cônscio do que está dizendo ou cantando, e reduza ao mínimo o que falar ou cantar. Convém saber, todavia, que, enquanto não estivermos suficientemente firmes na prática de meditar, a mente tenderá a se dispersar mais facilmente quando falamos ou cantamos.

Procure fazer seu próprio almoço. Prepare sua comida e lave depois seus pratos sempre mantendo alerta a mente. Pela manhã, depois de ter arrumado sua casa, e à tarde, após ter trabalhado no jardim, ou apreciado as nuvens, ou colhido flores, prepare um bule de chá, sente-se, e tome-o com plena consciência. Gaste um bom tempo para isso. Não tome seu chá como alguém que engole um café às pressas durante os intervalos de trabalho. Tome seu chá calma e reverentemente, como se fosse ele o eixo em torno do qual a terra gira - lenta e pausadamente, sem se precipitar em direção ao futuro. Vida é o momento presente. Só o presente é vida. Não se apegue ao futuro. Não se preocupe com as coisas que tem a fazer. Não pense em se levantar ou sair para fazer alguma coisa, não pense em sair de onde está. Lembre-se destas linhas do meu poema "Borboleta sobre o campo dourado de mostarda”:

Seja um botão de flor, serenamente pousado no canteiro.
Seja um sorriso, um pedaço de gloriosa existência.
Permaneça onde está.
Não há por que partir.
Esta terra é tão bela quanto a da sua meninice.
Não a magoe, continue a cantar.

À noite, você pode fazer a leitura de algum texto ou copiar algum trecho dele, escrever carta a amigos ou fazer qualquer coisa que lhe agrade e esteja fora do rol de seus deveres usuais durante os outros dias da semana. Mais tarde, em torno das dez ou onze horas, quando sentar para meditar, você o fará mais facilmente e melhor com o estômago vazio. Depois pode fazer uma ligeira caminhada inspirando o ar fresco da noite e acompanhando sua respiração com a contagem de seus passos. Finalmente volte para seu quarto e, com a mente alerta, adormeça.

Quang, temos que proporcionar de alguma forma a todos os assistentes sociais da nossa comunidade um dia como esse. É de suma importância. O efeito dele sobre os outros dias da semana é imensurável. Após três meses observando um dia por semana para a prática de alertar a mente, tenho certeza que voce vai sentir uma grande mudança em sua vida. Esse dia começará a refletir sobre os outros possibilitando-o a viver, enfim, os sete dias da semana com a mente alerta. Estou certo de que concordará comigo quanto à importância desse dia.

O despertar na aldeia das Ameixas

Nossos assistentes sociais necessitam não somente de um dia da semana, mas de um mês também em cada ano. Estou certo de que você se lembra da carta que escrevi a Thay Chau Toan, sobre o projeto da Aldeia das Ameixas. A Aldeia das Ameixas seria o lar espiritual dos assistentes sociais, assim como Phuong Boi foi nosso lar espiritual no passado.

Precisamos ter uma aldeia onde possamos nos refugiar após meses de trabalho, um lugar de plantar, cultivar ervas, andar, brincar com as crianças e alertar a mente ao mesmo tempo. Thay Chau Toan escreveu-me sobre esse projeto, sugerindo o nome de Escola da Juventude para Serviços Sociais do Campo. Disse que pretendia construir a sede em alguma região montanhosa onde o clima fosse favorável ao cultivo das ameixas. Daí eu ter proposto "Aldeia das Ameixas", um nome mais sugestivo e bonito para esse lar espiritual.

Por ser Thay Chau Toan um artista, antecipei-me com sugestões para a beleza que deveria exprimir essa Aldeia. Aconselhei-o a deixar todas as pedras no lugar em que fossem encontradas, quer no rio, quer nas colinas, e a deixar também no estado em que fossem encontradas quantas árvores, grandes ou pequenas, fosse possível deixar. A Aldeia teria uma casa para abrigar a comunidade, a horta, as plantações diversas, os caminhos para se andar e os pomares de ameixas.

Você deve estar rindo de mim, Quang, por estar vivendo no futuro. E de fato estou, mas estou igualmente vivendo o presente. Aqui na França também eu cultivo várias espécies de ervas. Portanto, eu já tenho uma espécie de Aldeia das Ameixas.

Quang, você e nossos amigos devem levar adiante esse projeto. Além de uma realidade física, a Aldeia das Ameixas seria também uma

imagem de renovação e acolhimento a confortar nossos corações. Todos os

assistentes sociais que se casarem e tiverem filhos devem retornar à Aldeia cada ano, trazendo suas famílias. A Aldeia das Ameixas nos manterá unidos. Nós cuidaremos dela, organizaremos atividades para as crianças, criaremos uma atmosfera de amor e renovação para todas as pessoas. Todo assistente social que a ela chegar se sentirá bem-vindo. Durante o mês de retiro, na Aldeia das Ameixas o assistente social terá oportunidade de brincar com as crianças, ler, sentar ao sol, cultivar a terra, meditar, livrar-se enfim da carga de preocupações e ansiedades e abastecer-se de compreensão e afeto.

O seixo

Por que haveria um assistente social de meditar? Antes de tudo, para conseguir um total descanso. Você sabe, Quang, que nem sempre uma noite de sono proporciona um descanso real. Com os músculos da face tensos, torcendo-se e remexendo-se, enquanto sonha, a pessoa não pode descansar de verdade. O simples deitar-se não oferece descanso, pelo menos enquanto a pessoa está muito inquieta e põe-se a remexer de um lado para o outro. Deitar-se de costas com braços e pernas estirados, a cabeça sem se apoiar sobre nenhuma espécie de travesseiro - esta sim, é uma posição boa para descansar, praticar respiração e relaxar os músculos; mas desta forma é também fácil pegar no sono. Deitado, você não poderá meditar por tanto tempo quanto se estiver sentado. É possível entretanto obter total descanso numa posição sentada e por con-

seguinte atingir maior profundidade na meditação e assim dissolver preocupações e problemas que bloqueiam sua mente.

Eu sei que, entre os assistentes sociais de nossa comunidade, há muitos que podem sentar na posição de lótus completo, o pé esquerdo apoiado sobre a coxa direita e o pé direito apoiado sobre a coxa esquerda. Outros podem sentar em meio lótus, o pé esquerdo apoiado sobre a coxa direita ou o pé direito sobre a coxa esquerda. Na nossa aula de meditação, em Paris, há pessoas que não conseguem sentar em nenhuma dessas posições e por isso ensino-lhes a maneira japonesa, ou seja, com os joelhos dobrados e o tronco apoiado sobre ambas as pernas. Pondo alguma espécie de acolchoado sob os pés, a pessoa pode facilmente permanecer nessa posição por hora ou hora e meia. Mas na verdade qualquer pessoa pode aprender a sentar em meio lótus, ainda que no início possa causar alguma dor. Gradualmente,

após algumas semanas de treino, a posição se tornará confortável. No início, enquanto a dor ainda causar muito desconforto, a pessoa deve alterar a posição das pernas ou a posição de sentar. Para as posturas de lótus completo e meio lótus convém sentar-se sobre uma almofada, de forma a que os dois joelhos se apoiem contra o chão. Os três pontos de apoio dessa posição proporcionam uma grande estabilidade.

Mantenha as costas eretas. Isso é muito importante. O pescoço e a cabeça devem ficar em alinhamento com a coluna. A postura deve ser reta mas não rígida. Mantenha os olhos semi-abertos, focalizados a uns dois metros à sua frente. Mantenha leve sorriso.

Agora comece a seguir sua respiração e a relaxar todos os músculos. Concentre-se em manter sua coluna ereta e em seguir sua respiração. Solte-se quanto a tudo mais. Abandone-se inteiramente. Se quiser relaxar os músculos de seu rosto, contraídos pelas preocupações, medo e tristeza, deixe um leve sorriso aflorar em sua face. Quando o leve sorriso surge, todos os músculos faciais começam a relaxar. Quanto mais tempo o leve sorriso for mantido, melhor. É o mesmo sorriso que você vê na face de Buda, Quang.

À altura do ventre, pose sua mão esquerda com a palma voltada para cima sobre a palma da mão direita. Solte todos os músculos dos dedos, braços e pernas. Solte-se todo como as plantas aquáticas que flutuam na corrente, enquanto sob a superfície das águas o leito do rio permanece imóvel. Não se prenda a nada a não ser à respiração e ao leve sorriso.

Para os principiantes, convém não ficar sentado além de vinte ou trinta minutos. Durante esse tempo você tem que ser capaz de obter descanso total. A técnica para tal obtenção reside em duas coisas: observar e soltar, observar a respiração e soltar tudo mais. Solte cada músculo de seu corpo. Após uns quinze minutos, uma serenidade profunda poderá ser alcançada, enchendo-o interiormente de paz e contentamento. Mantenha-se nessa quietude.

Algumas pessoas encaram a meditação como uma labuta, desejando que o tempo passe rápido a fim de descansarem depois. Essas pessoas não aprenderam ainda o que é meditar. Se você sentar de forma correta, é possível encontrar total relaxamento e paz, exatamente nessa posição. Geralmente sugiro a essas pessoas que meditem tendo em mente a imagem de um seixo atirado ao rio.

Como usar a imagem do seixo? Sente-se na posição em que melhor se sentir, lótus completo ou meio lótus, com a coluna reta e leve sorriso nos lábios. Respire devagar e profundamente, acompanhando cada respiração, unificando-se com ela. Desligue-se de tudo. Imagine que você é um seixo atirado no rio. O seixo afunda na água, sem nenhum esforço. Desapegado de qualquer coisa, ele lentamente afunda pela mais curta distância, para atingir finalmente o

fundo do rio, o ponto de descanso perfeito. Você, praticamente, é como o seixo que, desligando-se de tudo, deixou-se cair no rio. No centro de seu ser está sua respiração. Você não precisa saber quanto tempo leva até que possa alcançar o ponto do perfeito repouso, o leito de areia no fundo das águas. Quando você se sentir como o seixo que atingiu o fundo do rio, você terá alcançado o ponto em que encontrará seu perfeito repouso. Você não estará mais sendo empurrado ou puxado por nada. Se você não conseguir encontrar paz e contentamento nesses momentos em que está sentado, então o futuro lhe escapará como um rio que passa, você não poderá fazê-lo voltar atrás, e será incapaz de viver o futuro quando ele tiver se transformado em presente. Toda a paz e contentamento possíveis são esses que surgem ao sentar-se. Se você não consegue encontrá-los aí, não os encontrará em nenhum outro lugar. Não persiga seus pensamentos como a sombra que segue seu objeto. Não corra atrás de seus pensamentos. Não adie, seja capaz de encontrar paz e contentamento nesse exato momento em que está sentado.

Esse é o seu tempo, esse lugar em que está sentado é o seu lugar. É nesse exato lugar, nesse exato momento, que você pode se tornar um Buda e não sob uma árvore especial em algum longínquo país.

O conforto que lhe proporciona o sentar-se depende de sua assiduidade na prática de manter a mente alerta na sua vida diária. Depende também se você senta ou não de acordo com as instruções. Uma hora de meditação por noite deveria ser organizada em cada comunidade. E às pessoas de fora, que quisessem participar, deveria ser dado o direito de sentarem também.

Reconhecimento

Alguém poderá perguntar: é então o relaxamento o único objetivo da meditação? Na verdade a meditação vai muito mais além. O relaxamento, entretanto, é necessário como ponto de partida, já que só após obtê-lo é que a pessoa consegue tranqüilizar o coração e clarear a mente. Ter o coração tranqüilo e a mente clara já é avançar bastante no caminho da meditação.

Não devemos nos esquecer de que alertar a mente para a respiração é um método maravilhoso que pode ser usado sempre e não apenas no início da prática. No século III, assim escreveu o mestre zen Tang Hoi em seu comentário sobre o *Sutra Ariapanasati*: "Manter a mente alerta à respiração é o grande veículo usado por Buda para salvar todos os seres presos no ciclo

de nascimento e morte". Medir, seguir e controlar a respiração são, portanto, instrumentos poderosos que nos habilitam ao controle da mente.

E, para obter controle da mente e aquietá-la, temos que estar alertas também para os nossos sentimentos e percepções, observando e reconhecendo cada sentimento ou pensamento que surge. Assim se referiu a respeito o mestre zen Thoung Chien, ao fim da dinastia de Ly: "Se o praticante for capaz de enxergar claramente como funciona sua mente, poderá obter resultados com pouco esforço. Do contrário, todo seu esforço será perdido". Só há uma forma de se conhecer a mente: observar e reconhecer tudo sobre ela. E isto deve ser feito todo o tempo, não só nos momentos de meditação como também no dia-a-dia.

Inúmeros pensamentos e sentimentos surgem durante a meditação. E se não estivermos atentos à respiração, seremos

arrastados por eles. Mas a respiração não é apenas um meio através do qual podemos nos tornar imunes a tais pensamentos e sentimentos. A meditação é o veículo que, unindo o corpo à mente, abre as portas da sabedoria. Nossa intenção, ao surgir um sentimento ou pensamento, não deve ser de afugentá-los, pois, continuando nós concentrados na respiração, eles se afastarão naturalmente. Tampouco deve ser de odiá-los, espantar-se ou preocupar-se com eles. O que deve então ser feito? Simplesmente reconhecer a presença deles. Se surge, por exemplo, um sentimento de tristeza, reconheça-o imediatamente: "Um sentimento de tristeza está surgindo em mim". Se o mesmo sentimento continuar, continue a reconhecê-lo: "Um sentimento de tristeza continua existindo em mim". Se surge um pensamento como: "É tarde, mas os vizinhos ainda estão fazendo barulho", reconheça-o da mesma forma e se o mesmo continuar, reconheça que ele está continuando a existir. Reconheço, enfim, qualquer espécie de sentimento ou pensamento que surja. O essencial é não deixar que eles surjam sem que os reconheça prontamente, tal como a sentinela que, à porta do palácio, observa cada fisionomia que entra ou sai.

Não havendo nenhum sentimento ou pensamento, reconheça não estar havendo nem um nem outro. Esse treino nos faz tomar consciência dos nossos sentimentos e pensamentos. E, através dele, você poderá manter o controle da mente. Pode-se, pois, juntar o método de alertar a mente à respiração ao de tomar consciência dos pensamentos e sentimentos ao mesmo tempo.

Sem ilusões, a mente torna-se verdadeira

Ao praticar o exercício de alertar a mente, não se deixe dominar pela distinção entre bom e mau, criando assim uma luta em seu interior.

Sempre que um pensamento positivo surja, reconheça isso: "Um pensamento positivo acaba de surgir". Não se apegue ao pensamento, mesmo que este lhe seja agradável, assim como não tente repeli-lo mesmo que ele lhe seja desagradável. Reconhecê-lo é o suficiente.

Se você tiver se distraído, deve saber que se distraiu, e, se estiver presente, deve reconhecer que está presente. Uma vez alcançada essa consciência, nada mais o perturbará.

Quando me referi à sentinela do palácio, você deve ter imaginado um corredor com duas portas, uma de entrada e outra de saída e sua mente qual sentinela registrando cada sentimento ou pensamento que entra ou sai. Mas a imagem tem uma falha, isto é, a idéia de que o que entra e sai é diferente da sentinela, pois os nossos pensamentos e sentimentos são nós mesmos. São partes de nós. Existe a tentação de considerá-los todos ou alguns deles como forças inimigas que tentam perturbar-nos. Mas, na verdade, quando estamos com raiva, nós mesmos somos a raiva. Quando estamos felizes, nós mesmos somos a felicidade! Nós somos a sentinela e o visitante ao mesmo tempo. Somos ambos: o observador da mente e a mente ao mesmo tempo. Por conseguinte, tentar segurar ou repelir qualquer pensamento não é o importante. O importante é estar consciente dele. Esta observação não é uma objetificação da mente, não estabelece distinção entre sujeito e objeto. A mente não segura a mente, a mente não repele a mente, a mente pode apenas observar-se a si mesma. Esta observação não é a observação de um objeto exterior, independente do observador.

O koan do mestre zen Bach An ilustra bem isso: "Qual o som de uma mão batendo palma?" Ou, outro exemplo: "O que separa o paladar e a papila gustativa?" A mente percebe a si própria, em si própria. Isto é de grande importância, tanto que, no *Sutra da Mente Desperta*, Buda usa várias vezes a frase: "Conscientizar-se do sentimento no próprio sentimento, conscientizar-se da consciência na própria consciência". A consciência do sentimento no próprio sentimento é a consciência direta do sentimento enquanto ele está sendo experimentado e não a contemplação de uma imagem do sentimento, criada para objetificá-lo como existência externa separada daquele que contempla.

A consciência do sentimento no sentimento é a mente experimentando a consciência da mente, na mente. A objetificação de um observador de fora para examinar algo é método da ciência, não da meditação. Por isso, a imagem da sentinela e dos visitantes (pensamentos e sentimentos) entrando e saindo pelo portão da mente é falha para ilustrar adequadamente a observação da mente na mente.

A mente, diz o *Sutra*, é como um macaco na floresta, saltando de galho em galho. Para não perder o macaco de vista, em algum rápido movimento, temos que observá-lo constantemente e nos tornarmos unos com ele. Mente contemplando a mente, é como um objeto e sua sombra - o objeto não pode afastar sua sombra. Os dois são um só. Onde quer que vá, a mente está sempre subordinada a si própria. O *Sutra* usa, algumas vezes, a expressão "Amarre o macaco" para significar "Tenha controle da mente". Mas a imagem do macaco é apenas um meio de expressão. Não há duas mentes, uma que pula de galho em galho e outra que segue atrás para amarrá-lo com uma corda.

Geralmente, a pessoa que medita espera "ver dentro de sua própria natureza" e, assim, poder despertar. Mas, se você está apenas começando, não espere "ver dentro de sua própria natureza". Ou melhor, não espere nada. Não espere especialmente ver Buda ou qualquer versão da "realidade última" enquanto está meditando.

Nos primeiros seis meses, procure apenas estabelecer e desenvolver seu poder de concentração, criar calma interior e contentamento sereno. Você afastará a ansiedade, terá real descanso e aquietará sua mente.

Você se renovará e adquirirá uma ampla, clara visão das coisas, aprofundando e reforçando o amor existente em si.

Meditar é alimento para o espírito e para o corpo. Através da meditação nosso corpo adquire harmonia, leveza e paz. O caminho a percorrer entre observar sua mente e "ver dentro de sua própria natureza" não será muito áspero. Uma vez capaz de acalmar sua mente, uma vez que seus sentimentos e pensamentos não mais o

perturbem, terá chegado ao ponto em que sua mente se estabelecerá na mente. Ela terá controle direto de si mesma, não mais diferenciando o sujeito do objeto. Ao tomar uma xícara de chá, a aparente distinção entre o que toma o chá e o chá desaparece. O simples ato de tomar uma xícara de chá, então, pode se tornar uma experiência direta e maravilhosa, na qual a separação entre sujeito e objeto não mais existe.

A mente dispersa também é mente, da mesma forma que as ondas que se movem na água também são água. Quando a mente tiver obtido controle de si própria, quando ela não mais se alimentar de ilusões, se tornará mente verdadeira. Mente verdadeira é o nosso verdadeiro eu, é unidade absoluta que não pode ser dividida pela ilusória separatividade das coisas, criadas pelos conceitos e pela linguagem. Mas, Quang, eu não quero me estender muito nisto.

Um é o todo, o todo é um

Quang, eu gostaria de dedicar algumas linhas aos métodos a serem usados para a pessoa se libertar da estreiteza da mente, e obter o destemor e a grande compaixão dos Bodhisattvas. Esses métodos são as contemplações sobre a interdependência, a impermanência e a compaixão.

Quando sentar para meditar, depois de já ter obtido controle da mente, focalize-a na contemplação da interdependência de todas as coisas. Esta contemplação não é uma reflexão filosófica da interdependência. É a penetração da mente em si própria, usando o poder da concentração, para revelar a real natureza do objeto contemplado.

Aqueles que tiveram a oportunidade de conhecer os ensinamentos de Vijnanavada sabem que o termo

Vijnana (consciência) compreende ambos: sujeito e objeto do conhecimento. O sujeito do conhecimento não pode existir independente do objeto do conhecimento. Ver é ver alguma coisa, escutar é escutar alguma coisa, estar raivoso é estar com raiva de alguma coisa, almejar é almejar algo, pensar é pensar alguma coisa, e assim por diante. Quando o objeto do conhecimento (alguma coisa) não está presente, tampouco pode existir o sujeito do conhecimento. Meditando sobre a mente, o praticante será capaz de enxergar a interdependência do sujeito do conhecimento e o objeto do conhecimento.

Quando tomamos consciência de nossa respiração, o conhecimento da respiração é a mente; quando tomamos consciência do nosso corpo, o conhecimento do nosso corpo é a mente; quando tomamos consciência dos objetos exteriores a nós, o conhecimento

desses objetos é também a mente. Portanto, contemplar a natureza da interdependência de todos os objetos é também contemplação da mente.

Todo objeto da mente é a própria mente. No budismo, os objetos da mente são chamados "dharmas". Os dharmas são agrupados em cinco categorias:

1. formas físicas e corpóreas,
2. sentimentos,
3. percepções,
4. funcionamentos mentais,
5. consciência.

Essas categorias se chamam os cinco agregados. Contudo, a quinta categoria, a consciência, contém as outras quatro e é a base de todas elas.

Contemplar a interdependência é um profundo exame dos dharmas para penetrar em sua real natureza, e assim poder vê-los como partes do grande corpo da realidade, e ver que o grande corpo da realidade é indivisível. Ele não pode ser cortado em partes como entidades separadas, com existência própria.

O primeiro objeto de contemplação é a nossa própria pessoa, o agrupamento dos cinco agregados em nós mesmos. Exatamente em si próprio, o praticante pode contemplar os cinco agregados que o compõem.

Em seu próprio corpo o praticante se torna cônscio da presença da forma física, dos sentimentos, das percepções, do funcionamento mental e da consciência. Ele observa esses "objetos" até ver que cada um deles tem uma íntima conexão com o mundo exterior: se o mundo não existisse o agrupamento dos cinco agregados não poderia igualmente existir. Tome como exemplo a mesa. A existência da mesa é possível devido à existência de coisas que poderíamos chamar de mundo da não-mesa: a floresta onde a madeira cresceu e foi cortada, o carpinteiro, o minério de ferro de onde vieram os pregos e parafusos, e outras inúmeras coisas relativas à mesa, desde os antecedentes e pais do carpinteiro até o sol e a chuva que propiciaram condições para o crescimento da árvore. Se apreendermos a realidade da mesa, nós veremos que na mesa estão presentes todas essas coisas que normalmente vemos como do mundo da não-mesa. Se você tirar fora qualquer desses elementos do mundo da não-mesa e os repuser em sua origem - os pregos de volta ao minério, a madeira de volta à floresta, o carpinteiro de volta aos seus pais -, a mesa não mais existirá.

A pessoa que ao olhar uma mesa nela vê o universo, pode ver o

Caminho. O praticante medita na junção dos cinco agregados existentes nele próprio, da mesma maneira. Ele medita nele, até poder ver a presença da realidade da Unidade, em si próprio, e ver que sua própria vida e a vida do universo são uma só. Se os cinco agregados retornarem ã sua origem, o eu não mais existirá. O mundo alimenta os cinco agregados a cada minuto. O eu não é diferente do agrupamento dos cinco agregados. A junção dos cinco agregados desempenha igualmente um papel importante na formação, criação e destruição de todas as coisas no universo.

Libertação do sofrimento

As pessoas normalmente vêem a realidade como que cortada em partes, dividindo-a em compartimentos estanques, não podendo assim ver a interdependência de todos os fenômenos. Ver o um no todo e o todo no um é romper a barreira que estreita a percepção da realidade, barreira essa que o budismo denomina de "apego à falsa visão do eu". Apego à falsa visão do eu significa acreditar na existência de entidades imutáveis com substância própria. Romper esta falsa visão é libertar-se do medo, da dor e da ansiedade.

O *Sutra Prajnaparamitahrdaya* diz que quando o Bodhisattva Quan Am penetrou na realidade dos cinco agregados e viu que estes é que constroem o eu do nada, e que o eu, portanto, inexiste, libertou-se de todo sofrimento, dor, dúvida e raiva. O mesmo se aplica a

você, Quang, a mim e todos os assistentes sociais. Se contemplarmos os cinco agregados com persistência e cuidado, também nos libertaremos do sofrimento e do medo.

O praticante tem que derrubar todas as barreiras para poder pulsar harmonicamente com a vida universal. Uma pessoa não é uma entidade privada percorrendo tempo e espaço como concha lacrada, à parte do resto do mundo. Em nossa vida está presente uma multiplicidade de fenômenos, da mesma forma que nós estamos presentes em muitos fenômenos diferentes. Nós somos vida e a vida não tem limites. Talvez alguém diga que só estamos vivos quando levamos a vida do mundo, vivendo assim o sofrimento e a alegria dos outros. O sofrimento do próximo é o nosso sofrimento, e a felicidade do próximo é a nossa própria felicidade. Se nossa vida não tem limites, o agrupamento dos cinco agregados que compõem o eu também não tem limites. Uma vez que penetramos profundamente na

realidade da interdependência, nada mais poderá nos oprimir. Não mais seremos manipulados pela impermanência do universo, pelos sucessos e fracassos da vida.

A meditação na interdependência deve ser praticada constantemente. Pode-se naturalmente dedicar um tempo para meditar nela sentados, mas ela tem que se tornar parte integrante da nossa vida diária. Nós precisamos ser capazes de ver que a pessoa à nossa frente somos nós mesmos, e que nós mesmos somos aquela pessoa. Nós precisamos ser capazes de v .r o processo de interoriginação e interdependência d<; todos os eventos, tanto os que estão acontecendo como os que estão para acontecer.

Navegando sobre as ondas do nascimento e da morte

Quang, se falo aos assistentes sociais, não posso deixar de lado a questão do nascimento e da morte. Servindo numa situação como esta em que vive o Vietnã agora, nós nos defrontamos diariamente com a morte. Quantos dos nossos colaboradores já não deram suas vidas? Lien, Vui, Tuan, Tho, Lahn, Mai, Hung, Hy, Toan e os nossos oito companheiros que foram seqüestrados e mortos há nove anos atrás... Trabalhando nas frentes de combate, enterrando cadáveres de crianças e adultos, é impossível ignorar a morte.

Muitos jovens, muitos monges e monjas, movidos por amor àqueles que sofrem, se apresentaram para servir. Eles estão alertas para a mais importante questão do budismo, que é a questão da vida e da morte.

Tendo entendido que vida e morte são duas faces de uma só realidade, teremos coragem de enfrentar ambas. Quando eu tinha apenas dezenove anos de idade, eu achava difícil a prática de que me haviam incumbido, de meditar sobre os cadáveres do cemitério. E eu resistia a ela, achando que tal meditação deveria ser reservada para os monges mais velhos, pelo menos com mais de trinta e cinco ou quarenta anos. Mas desde então tenho visto inúmeros soldados jovens jazendo inertes um ao lado do outro, alguns com apenas treze, quatorze ou quinze anos. Eles não tinham sido preparados, não estavam prontos para morrer. Agora eu vejo que se a pessoa não sabe como morrer, dificilmente saberá como viver. Porque a morte é parte da vida. Nós temos que olhar para a morte de frente, reconhecê-la e aceitá-la exatamente como olhamos e aceitamos a vida.

O *Sutra da Mente Desperta* ensina como meditar no cadáver:

meditar na decomposição do corpo, como ele incha e se torna arroxeado, como ele é consumido pelos vermes até que somente resquícios de sangue e carne restem grudados aos ossos. Meditar até o ponto em que sobram só os ossos e que estes por sua vez se desintegrarão lentamente até se tornarem pó... Medite nisso, cônscio de que seu corpo também passará por esse processo. Medite no cadáver até que sua mente e coração se tornem leves e tranqüilos e um sorriso desponte em seu rosto.

Vencidos assim o medo e a aversão, a vida será vista como infinitamente preciosa, e cada minuto dela digno de ser vivido. E não apenas nossa vida é reconhecida como preciosa, mas também a vida das outras pessoas, de todos os outros seres, de todas as outras realidades. Não poderemos mais então ser iludidos pela noção de que a destruição dos outros seres é necessária para nossa sobrevivência. Nós veremos que a vida e a morte são duas faces da Vida e que, sem ambas, a Vida não é possível, exatamente como as duas faces da moeda são necessárias para que a moeda exista.

Só então é possível se elevar acima do nascimento e da morte, e saber como viver e como morrer. O *Sutra* diz que o Bodhisattva que rompeu a estreiteza da visão e penetrou na realidade da interdependência é como alguém passeando tranqüilamente a bordo de um pequeno barco sem ser submerso ou tragado pelas ondas do nascimento e da morte.

Quang, algumas pessoas dizem que, olhando para a realidade com os olhos de um budista, você se torna pessimista. Mas pensar em termos de otimismo e pessimismo é supersimplificar a verdade. A questão é ver a realidade tal qual ela é. Uma atitude pessimista não pode jamais dar origem à calma e ao sorriso sereno que aflora na face dos Bodhisattvas e de todos aqueles que encontraram o Caminho.

A amendoeira no seu jardim

Falei sobre a contemplação na interdependência. Sei, Quang, que você entende que os métodos para se encontrar a verdade devem ser vistos como meios e não como fim. Convém no entanto que fique claro aos praticantes que a meditação na interdependência é aplicada para remover as falsas barreiras da discriminação e capacitá-los assim a ingressar na harmonia universal da vida. Seu propósito não é criar ou aderir a algum sistema filosófico.

Hermann Hesse, em seu romance *Siddharta*, não tinha ainda visto isso. Por conseguinte, seu personagem Siddharta filosofa sobre a interdependência com palavras um tanto ingênuas. O autor oferece um quadro da interdependência, em que tudo está inter-relacionado e nenhuma falha pode ser encontrada: tudo tem que se encaixar dentro do sistema infalível da mútua dependência, e diz que esse é um sistema no qual não pode ser considerado o problema da libertação nesse mundo.

Segundo os ensinamentos de Vijnanavada, a realidade tem três naturezas: imaginação (Vikalpa), interdependência (Paratantra) e perfeição última (Nispanna). Consideremos primeiro a interdependência da forma sugerida por Vijnanavada. Por causa do esquecimento e dos preconceitos, nós normalmente encobrimos a realidade com o véu da falsa visão e das opiniões. Isto é ver a realidade através da imaginação. A imaginação é uma ilusão da realidade que concebe a realidade como uma agregação de entidades separadas e com existência própria. A fim de romper com a Vikalpa, o praticante medita na natureza da interdependência ou inter-relacionamento dos fenômenos no processo da criação e destruição. Essa consideração é uma forma de contemplar e não uma base de

doutrina filosófica. Se o praticante se atém apenas ao sistema de conceitos, ele encalha. A meditação Paratantra é para ajudar a pessoa a penetrar na realidade e assim se tornar uma com ela, e não para aprisioná-la a conceitos filosóficos da Paratantra. O barco é usado para atravessar o rio. E não para ser carregado sobre os ombros. O dedo que aponta a lua não é a lua.

Finalmente chega-se à Parinispanna, ou seja, à natureza da perfeição última. Parinispanna significa a realidade livre de todas as falsas visões produzidas pela imaginação. Realidade é realidade, ela transcende todos os conceitos. Não existe conceito que possa descrevê-la adequadamente, nem tampouco o próprio conceito da interdependência. Para assegurar que o praticante não se apegue à Parinispanna como um conceito filosófico, os ensinamentos de Vijnanavada falam das três não naturezas, impedindo assim que ele se aprisione à doutrina das três naturezas. A essência do ensinamento Mahayana reside nisso.

Quando a realidade é percebida em sua natureza de perfeição última, o praticante atinge o grau de sabedoria conhecido como mente não discriminativa: uma maravilhosa comunhão na qual não mais existe distinção entre sujeito e objeto.

Quang, isso não é um estágio tão distante e inatingível. Qualquer um que persista em praticar tem a chance de, ao menos, provar seu sabor. Em minha escrivaninha, tenho uma pilha de papéis requisitando adoção para crianças órfãs. Traduzo alguns deles por dia. Antes de começar a traduzir uma folha, olho dentro dos olhos da criança na foto, observando atentamente sua feição e expressão. E sinto uma profunda ligação entre mim e cada criança, que me permite entrar em especial comunhão com elas. Ocorre-me agora, enquanto lhe escrevo, que a comunhão que experimento ao traduzir uma simples linha desses pedidos é uma espécie de mente não discriminativa. Eu não mais vejo o "eu" que traduz os pedidos para as crianças, não mais vejo a criança que recebe amor e ajuda. A criança e eu somos um só: não há um que se compadece e outro que pede ajuda. Não há tarefa, não há trabalho social a ser feito, não há compaixão. Quang, se esses momentos não são de mente não discriminativa, o que hão de ser então?

Quando a realidade é experimentada em sua natureza de perfeição última, a amendoeira no seu jardim revelará sua natureza, em perfeita totalidade. A amendoeira é ela própria Verdade, Natureza de Buda, Realidade, seu próprio Eu. De todas as pessoas que passaram pelo seu jardim, quantas realmente "viram" a amendoeira? Um artista, por ter o coração mais sensível e aberto, é capaz de ver a árvore de forma mais profunda que os outros: já existe uma certa comunhão natural entre ele e a árvore. O que conta é seu coração. Se seu coração

não está nublado pelas falsas visões, você será capaz de entrar em comunhão com a árvore; a amendoeira estará pronta a revelar-se em sua totalidade. Ver a árvore é ver o Caminho. Quando pediram a um mestre zen que explicasse a Maravilha da Realidade, ele apontou para fora dizendo: "Olhe para aquele cipreste". Entende o que ele quis dizer, Quang? Eu acho que sim.

A voz da maré montante

Quando sua mente se liberta, seu coração se inunda de compaixão. Compaixão por você mesmo, por ter atravessado incontáveis sofrimentos porque não estava ainda capacitado a livrar-se das falsas visões, ódio, inimizade e raiva. Compaixão pelos outros, por não serem ainda capazes de ver que estão aprisionados na teia das falsas visões, continuando assim a criar sofrimentos para eles próprios e para os outros. Agora você olha para você mesmo e para os outros com olhos de compaixão. "Olhe para todos os seres com olhos de compaixão", diz o Bodhisattva Quan Am no *Sutra Lótus*. Este Bodhisattva ouve o clamor de todas as criaturas no universo e sua voz é a mesma de todos aqueles que enxergaram a Realidade em sua Perfeita Totalidade.

A maravilhosa voz, a voz daquele que ouve os gritos do mundo,
A nobre voz, a voz da maré montante que ultrapassa todos os sons do mundo,
Sintonizemos a mente com essa voz.
Põe de lado todas as dúvidas e medita na pura e santa natureza daquele que ouve os

gritos do mundo,
Pois ele é nosso refugio nas situações de dor, angústia, calamidade, morte.
Perfeito em todos os méritos, contemplando todos os seres vivos com olhos de compaixão, faz da bênção um oceano sem fim.
Diante dele devemos nos inclinar.

Pratique o exercício de olhar para todos os seres com olhos de compaixão: esta se chama "meditação da compaixão".

Essa meditação deve ser feita durante as horas em que sentar, e em todo momento que estiver fazendo algo para os outros. Não importa aonde vá, onde esteja, sempre se lembre da voz do Bodhisattva Quan Am: "Olhe para todos os seres com olhos de compaixão".

Quang, há muitos temas e métodos de meditação, tantos, creio, que jamais me seria possível transmiti-los todos aos nossos amigos. Até aqui mencionei apenas alguns métodos simples, mas básicos. Um assistente social é igual a qualquer outra pessoa. Ele tem que viver sua própria vida. O trabalho é apenas parte da vida. E trabalho é vida somente quando feito com a mente alerta. Do contrário, nos tornamos como aqueles que "vivem como se estivessem mortos". Cada um de nós tem que acender sua própria tocha e carregá-la. Mas a vida de cada um de nós está conectada com a vida dos que nos rodeiam. Se soubermos viver com a mente alerta, conservando e cuidando de nosso coração, nossos irmãos também aprenderão a viver assim.

A meditação revela e cura

O estado de paz e relaxamento que alcançamos quando sentamos com a mente alerta difere fundamentalmente do estado de indolência e semiconseiência de quem descansa ou dormita. Sentar para meditar em tal estado de indolente semiconsciência, longe de estar alerta, é como estar sentado dentro de uma escura caverna. Quando sentamos com a mente alerta, não apenas nos sentimos descansados e contentes mas também superdespertos.

Meditação não é evasão; é um sereno confronto com a realidade. Para praticá-la a pessoa precisa estar alerta como o motorista de um carro: se não estiver desperta, ela será arrastada pela dispersão e esquecimento, exatamente como o motorista desatento pode ser levado a causar um grave desastre. Você deve es-

tar alerta como alguém caminhando sobre um fio de arame - qualquer descuido pode levá-lo à morte. Você deve ser como um cavaleiro medieval caminhando desarmado por uma floresta de espadas. Você deve ser como o leão que avança com passo vagaroso, brando e firme. Somente com essa total vigilância é que você poderá alcançar o despertar.

Para os principiantes, recomenda-se o método de simples reconhecimento. Eu disse que esse reconhecimento deve ser feito sem julgamento: tanto a compaixão como a irritação devem ser recebidas, reconhecidas e tratadas com absoluta igualdade, pois elas são nós mesmos. A tangerina que estou comendo sou eu mesmo. A mostarda que estou plantando sou eu mesmo, eu planto com todo coração e toda alma. Eu limpo esta chaleira com a mesma atenção com que daria banho no bebê Buda. Nenhuma coisa deve ser tratada com menos cuidado do que outra. Para a mente alerta, compaixão,

irritação, planta de mostarda, chaleira, todos são iguais, todos são Budas.

Quando estamos dominados por tristeza, ansiedade, ódio, paixão, ou seja o que for, podemos achar difícil praticar o método de simples observação e reconhecimento. Nesse caso é melhor se voltar para o método de meditar num objeto fixo, usando o próprio estado mental em que se encontra como objeto da meditação. Essa meditação revela e cura. A tristeza, a ansiedade, o ódio ou a paixão, sob a mira da nossa concentração e meditação, revelam sua própria natureza. E a revelação leva naturalmente à cura e emancipação. Se foi tristeza a causa de sua dor, use-a como meio para libertar-se da tortura e do sofrimento. Chamamos a isto: usar um espinho para remover um espinho. Devemos tratar nossa ansiedade, dor, ódio e paixão, com brandura, não resistindo, mas vivendo com eles, fazendo as pazes com eles, penetrando em sua natureza através da meditação na interdependência. O praticante imaginoso sabe como selecionar o tema de meditação que melhor corresponde a cada situação. Temas como interdependência, compaixão, vacuidade-do-eu, desapego, todos pertencem à categoria de meditação que tem o poder de revelar e curar.

Meditar nesses temas, no entanto, só pode ter resultado se tivermos um certo poder de concentração.

E este poder, como já foi dito, é adquirido através da prática de alertar a mente na vida diária, observando e reconhecendo tudo o que está acontecendo conosco. O objeto da meditação deve ser algo com raízes em você mesmo; não pode ser apenas um tema para especulação filosófica. Deve ser como certo tipo de comida que precisa ser cozida por longo tempo no fogo. Coloca-se o ingrediente na panela, que é coberta com uma tampa, e acende-se o fogo. A panela somos nós mesmos, e o calor usado para cozinhar é o poder de concentração. O combustível vem da contínua prática de alertar a mente. Sem o necessário calor, a comida não cozinhará nunca. Mas, uma vez cozida, ela revela sua natureza e nos ajuda a chegar à libertação.

Água mais clara, grama mais verde

Quang, Buda disse certa vez que a questão da vida e da morte é a própria questão do despertar. Estar ou não estar alguém vivo depende de ele estar ou não com a mente alerta. No *Sutra Samyutta Nikaya* ele conta uma estória: "Famosa dançarina recém-chegada a uma pequena aldeia era recebida nas ruas pelo povo que se aglomerava para vê-la. Nesse momento, um prisioneiro era obrigado a atravessar as ruas, carregando sobre a cabeça um pote de óleo, cheio até a borda. Toda sua atenção tinha que ser concentrada em equilibrar o pote com firmeza, pois o soldado que caminhava atrás dele tinha ordem de desembainhar a espada e cortar-lhe a cabeça, caso uma gota de óleo fosse derramada. Ao chegar a este ponto da narração, Buda perguntou aos discípulos: "Acham vocês que o nosso prisioneiro foi capaz de manter toda sua aten-

ção concentrada no pote de óleo, e que sua mente não se desviou para arriscar uma olhadela à famosa dançarina, ou às pessoas que, fazendo tamanha algazarra, poderiam dar-lhe um esbarrão?"

Em outra ocasião Buda contou outra estória que me fez ver de repente a suprema importância de se ter a mente alerta para si mesmo, de cuidar de si próprio sem se preocupar com a forma com que os outros cuidam de si mesmos, um hábito mental que dá origem a muitos melindres e ansiedades: "Havia uma vez uma dupla de acrobatas. O professor era um pobre viúvo e a aluna uma pequena menina chamada Medakathalika. Os dois faziam exibições nas ruas como ganha-pão. O professor colocava um bambu sobre a cabeça e a menina escalava-o lentamente, equilibrando-se no topo enquanto o professor continuava a caminhar.

Ambos tinham que concentrar toda a atenção em manter o

equilíbrio. Um dia o professor instruiu a aluna: 'Escute, Medakathalika, eu olho por você e você olha por mim, assim um ajuda o outro a manter a concentração e o equilíbrio, de forma que nenhum acidente poderá acontecer e possamos garantir o nosso pão de cada dia'. Mas a menina era muito esperta e respondeu: 'Caro mestre, acho que seria mais correto se cada um de nós olhasse por si próprio. Cuidar de si próprio significa cuidar de nós dois. Desse jeito eu estou certa de que evitaremos acidentes e ganharemos o bastante para comer'. Buda comentou: 'A menina falou corretamente”'.

Se numa família houver uma pessoa que mantenha a mente alerta, graças a ela a família inteira poderá ser capaz de fazer o mesmo. Se, numa sala de aula, um só aluno viver com a mente alerta, a classe inteira será influenciada por ele.

Na escola da Juventude para Serviço Social no Vietnã, devemos seguir esse princípio. Não se preocupe se os outros em volta não estão fazendo o melhor que podem. Preocupe-se apenas em você mesmo dar o melhor de si. Fazendo o melhor, você estará automaticamente fazendo com que os que estão à volta se lembrem de que eles também podem fazer o melhor. Isso é certo. Somente mantendo a mente alerta não nos perderemos e adquiriremos a paz e contentamentosto; e seremos capazes de olhar os outros abertamente, com olhos de amor.

Fui convidado para tomar chá com uma vizinha que nos ajuda e tem um piano em casa. Desci para molhar a garganta antes de voltar para cá e continuar a escrever. Enquanto Kirsten servia o chá, observei a pilha de papéis em que estava trabalhando e falei: "Por que não pára de traduzir os pedidos de adoção por um minuto e toca um pouco de piano para mim?" Ki sten alegrou-se com a idéia. Sentou-se ao piano e com sçou a tocar uma seleção de músicas de Chopin que conhece desde criança. A seleção tem diferentes movimentos, alguns suaves e melodiosos, outros fortes e impetuosos. Seu cachorro, estirado sob a mesa de chá, punha-se a latir e a ganir toda vez que a música se tornava mais agitada. Kirsten trata seu cachorro com o cuidado que se dá a uma criança, e talvez ele seja mais sensível à música do que as crianças em geral. Talvez seus ouvidos captem vibrações que os ouvidos humanos não captam. Kirsten continuava a tocar, ao mesmo tempo que tentava aquietar o cachorro, mas este continuava a protestar latindo. Ao acabar de interpretar Chopin, ela passou a tocar uma composição bastante suave e harmoniosa, de Mozart. E, durante esse período, o cão voltou a ficar quieto e em paz. Quando terminou, ela sentou-se ao meu lado e comentou: "Geralmente, quando toco alguma música com volume mais alto e movimento mais agitado, ele começa a puxar a barra da minha saia querendo me fazer parar. Às vezes preciso botá-lo para fora, para poder continuar a tocar. Mas quando toco Bach ou Mozart, ele deita quieto e contente".

Kirsten disse ter lido numa reportagem que, no Canadá, pessoas tocavam Mozart para suas plantas à noite. E que isso as fazia crescer mais rápido que o normal, ao mesmo tempo que as flores tendiam a se inclinar em direção ao lugar em que a música estava sendo tocada. Outros faziam o mesmo com plantações de trigo e centeio e estes, igualmente, demonstraram crescer mais do que as plantações dos outros campos.

Enquanto ela contava isso, eu pensava nas salas de conferência, onde, ao debater e argumentar entre si, as pessoas proferem palavras carregadas de indignação e crítica de um lado e de outro. Se nessas salas fossem colocadas plantas e as mesmas palavras continuassem a ser repetidas dia após dia, acho que elas parariam de crescer.

Pensei então que, no jardim cultivado por um monge com a mente alerta, as plantas crescem frescas e verdes, nutridas pela paz e contentamento que emanam de sua mente. Disse alguém certa vez: "Quando um grande mestre nasce, a água do rio se torna mais clara, e as plantas crescem mais verdes". Antes de nos reunirmos para estudar ou discutir algum trabalho, deveríamos ouvir música ou sentar em meditação, não acha, Quang?

As três respostas

Para terminar esta carta, eu gostaria de contar uma estória narrada por Tolstoy, de que você e nossos amigos na Escola irão gostar. É a estória das três perguntas do imperador. Ele poderia continuar a reinar satisfeito, sem o risco de cometer nenhuma falha, somente se conseguisse a resposta para as seguintes perguntas:

Qual o tempo mais oportuno para se fazer cada coisa?
Quais as pessoas mais importantes com quem trabalhar?
Qual a coisa mais importante a ser feita?

O imperador publicou uma declaração, dizendo dar um alto prêmio àquele que fosse , capaz de responder às perguntas. Inúmeras pessoas se dirigiram ao palácio oferecendo diferentes respostas.

Em resposta à primeira pergunta, alguém aconselhou o imperador a fazer um planejamento completo, dedicando todas as horas, dias, meses e ano a certas tarefas constantes da programação elaborada e observá-lo ao pé da letra. Só assim teria ele possibilidade de fazer cada coisa no tempo certo. Uma segunda pessoa respondeu que seria impossível planejar com antecedência, que deveria deixar todo e qualquer divertimento vão de lado e permanecer atento a tudo, a fim de saber o que fazer na hora certa. Uma terceira disse que o imperador jamais poderia, por si próprio, ter a previsão e competência necessárias para decidir quando fazer cada coisa, e que o que ele realmente precisava era constituir um conselho de sábios e agir de acordo com o que fosse determinado por estes. Uma quarta, enfim, disse que certos assuntos requeriam providências imediatas, não

podendo assim esperar por decisão de conselho, mas se o imperador quisesse saber dos acontecimentos com antecedência, deveria consultar mágicos e adivinhos.

As respostas à segunda pergunta também não foram satisfatórias. Uma pessoa disse que o imperador deveria depositar toda sua confiança nos administradores, outra, nos padres e monges, outra, nos médicos, e, outras ainda, nos guerreiros.

A terceira pergunta trouxe uma variedade similar de respostas. Alguns disseram que a coisa mais importante a fazer era a ciência. Outros falaram em religião. Outros ainda achavam que a coisa mais importante era a arte bélica.

Como nenhuma das respostas satisfez ao imperador, nenhum prêmio foi concedido.

Após refletir por várias noites, o imperador decidiu sair à procura de um eremita que vivia na montanha, e que diziam ser um homem iluminado. Sabia-se que ele jamais deixara a montanha e não recebia ricos nem poderosos, apenas os pobres. Ainda assim, o imperador decidiu ir ao seu encontro para fazer-lhe as três perguntas. Disfarçado de camponês, o imperador ordenou aos seus criados que o esperassem ao pé da montanha enquanto ele subia sozinho.

Ao chegar ao lugar em que vivia o eremita, o imperador viu-o lavrando a terra da horta em frente à sua pequena cabana. Ao avistar o forasteiro, o eremita acenou-lhe com a cabeça, continuando a capinar. O trabalho era bastante duro para um homem daquela idade, e toda vez que enterrava a enxada na terra, para revolvê-la, um profundo suspiro acompanhava seu movimento.

Acercando-se dele, o imperador falou: "Vim até aqui para pedir sua ajuda. Quero que me responda três perguntas:

Qual o tempo mais oportuno para se fazer cada coisa?

Quais as pessoas mais importantes com quem trabalhar?

Qual a coisa mais importante a ser feita?"

O eremita ouviu-o atentamente mas não respondeu. Deu uma palmadinha amistosa no ombro do forasteiro e continuou seu trabalho. O imperador então disse: "Você deve estar cansado, deixe-me dar uma mão no seu trabalho". Agradecendo, o eremita passou-lhe a enxada e sentou-se no chão para descansar.

Depois de ter cavado dois canteiros, o imperador parou e, voltando-se para o eremita, repetiu suas três perguntas. Ao invés de responder, o eremita levantou-se e apontando para a enxada disse: "Por que não descansa agora? Eu posso retomar o meu trabalho de novo". Mas o imperador não lhe passou a enxada e continuou a cavar. Assim se passaram as horas, até que o sol começou a se esconder atrás da montanha. O imperador colocou a enxada de lado e falou ao eremita: "Eu vim até aqui para ver se você seria capaz de responder

minhas três perguntas. Mas se não puder respondê-las, por favor, me diga, para assim eu voltar para casa".

Levantando a cabeça, o eremita perguntou: "Está ouvindo os passos de alguém correndo ali adiante?" O imperador voltou a cabeça e, de repente, à frente de ambos, surgiu de dentro do mato um homem com longa barba branca. Ofegante, o homem tentava cobrir com as mãos o sangue que escorria do ferimento no estômago, avançando em direção ao imperador, antes de tombar ao chão, inconsciente. Abrindo a camisa do homem, o imperador e o eremita viram que ele havia recebido um corte profundo. O imperador limpou a ferida, usando sua própria camisa para atá-la, mas o sangue empapou-a inteira depois de poucos minutos. O imperador então enxaguou a camisa, enfaixando a ferida pela segunda vez, assim continuando, até parar de sangrar.

Ao recobrar os sentidos, o homem pediu água. O imperador foi até o rio e trouxe-lhe uma cumbuca de água fresca. Nesse meio tempo a noite já havia descido e o frio se fazia sentir. O eremita ajudou o imperador a carregar o homem até a cabana onde o deitaram sobre a cama. O homem fechou os olhos e adormeceu.

Esgotado por ter passado o dia escalando a montanha e capinando a terra, o imperador encostou-se contra a porta de entrada e adormeceu. Quando despertou, o dia já estava claro. Por um momento, não se lembrava onde estava e para que tinha ido até ali. Esfregou os olhos e viu o homem ferido que, deitado, também olhava confuso ao redor. Ao ver o imperador, o homem fixou-o, murmurando com voz fraca:

"Perdoe-me, por favor".

"O que fez você para que eu o perdoasse?" - respondeu o imperador.

"Vossa Majestade não me conhece mas eu o conheço. Eu era seu inimigo declarado e tinha jurado me vingar por meu irmão ter sido morto na guerra e por minhas propriedades terem sido confiscadas. Quando soube que V.M. vinha sozinho até aqui, resolvi surpreendê-lo no seu caminho de volta, e matá-lo. Como não consegui vê-lo após ter ficado escondido por horas a fio, decidi sair à sua procura. Mas ao invés de encontrar V.M., dei com seus criados que me reconheceram e me feriram. Felizmente consegui escapar e correr até aqui. Se eu não o tivesse encontrado, estaria certamente morto agora. Eu tencionava matá-lo e V.M. salvou a minha vida. Não tenho palavras para expressar o quanto estou envergonhado e agradecido. Se eu conseguir me recuperar, juro ser seu servo pelo resto de minha vida e o mesmo ordenarei aos meus filhos e netos. Por favor, dê-me o seu perdão".

O imperador sentiu uma extraordinária satisfação por ver que havia se reconciliado com um ex-inimigo, tão facilmente. Não só lhe perdoou como também prometeu devolver-lhe todas as propriedades e

mandar seu próprio médico e criados tratarem-no até que se recuperasse totalmente. Depois de ordenar aos criados que acompanhassem o homem até seu lar, o imperador voltou a ver o eremita. Queria, antes de retornar ao palácio, repetir suas três perguntas, uma última vez. Encontrou o eremita agachado, semeando a terra que haviam preparado no dia anterior. Este, após ouvir novamente as perguntas do imperador, disse: "Mas suas perguntas já foram respondidas". "Como assim?" - indagou o imperador intrigado.

"Ontem, se V.M. não se tivesse compadecido de mim e me ajudado a cavar a terra, teria sido assassinado por aquele homem ao voltar para casa. Portanto, o tempo mais oportuno foi o tempo em que esteve cavando os canteiros, a pessoa mais importante fui eu, e a coisa mais importante a fazer foi me ajudar. Mais tarde, quando o homem ferido apareceu, o tempo mais oportuno foi o tempo em que esteve tratando de seu ferimento, pois sem seu socorro ele teria morrido e V.M. teria perdido a chance de reconciliar-se com ele. Da mesma forma, ele foi a pessoa mais importante, e a coisa mais importante foi cuidar de seu ferimento. Lembre-se de que só existe um tempo importante e esse tempo é o agora. O presente é o único tempo sobre o qual temos domínio. A pessoa mais importante é aquela que está à sua frente. E a coisa mais importante é fazer essa pessoa feliz”.

Quang, a estória de Tolstoy parece tirada das escrituras budistas. Nós falamos em serviço social, serviço pela humanidade, serviço para aqueles que estão distantes da gente - mas, muito freqüentemente, esquecemos que em primeiro lugar devemos viver pelas pessoas que estão ao nosso redor. Se você não pode ajudar sua esposa, seu filho, como vai ajudar a sociedade? Se você não é capaz de fazer seu filho feliz, como será capaz de fazer os outros felizes? Se nós todos que servimos na escola da Juventude não amarmos e ajudarmos uns aos outros, a quem poderemos amar e ajudar? Estamos trabalhando pelos homens, ou pelo nome da organização?

Serviço social. A palavra "serviço” tem uma amplitude imensa. A palavra "social” também. Retornemos antes de tudo a uma escala mais modesta: nossas famílias, nossos colegas, nossos amigos, ou nossa comunidade. Temos que viver por eles, pois, se não vivermos por eles, por quem mais haveremos de viver?

Tolstoy é um Bodhisattva. Mas terá o imperador sido capaz de ver o sentido e direção da vida? Como podemos viver o presente, viver o aqui e agora com as pessoas que estão à nossa volta, ajudando-as a diminuir seus sofrimentos e tornando-as felizes? Como? A resposta é esta: temos que exercitar a prática de alertar a mente. O princípio dado por Tolstoy parece fácil; mas se quisermos colocá-lo em prática, a fim de encontrar o Caminho de Buda, precisamos fazer uso dos métodos para alertar a mente.

Quang, escrevi estas linhas para uso dos amigos. Existem muitas pessoas que escrevem sobre essas coisas sem as ter vivido, mas eu anotei as que eu mesmo vivi e experimentei. Espero que elas possam, de algum modo, servir para você e nossos amigos, ao longo do caminho que percorremos: o caminho do retorno.

Nhât Hanh

Exercícios para alertar a mente

Apresento a seguir alguns exercícios adaptados de vários métodos para atender às minhas condições e preferências, os quais tenho usado com freqüência. Selecione os de que mais gosta e mais se adaptem a você. O valor de cada método varia de acordo com a necessidade de cada pessoa. Esses exercícios, embora relativamente fáceis, constituem a base sobre a qual tudo o mais é construído.

1. Leve sorriso

a) *Sorria levemente ao abrir os olhos de manhã*: Pendure no teto ou na parede algum objeto ou mesmo a palavra "sorria" que você possa ver ao despertar. Servir-lhe-á de lembrete. Use os momentos antes de se levantar da cama para exercer o controle da respiração.

Inspire e expire três vezes, suavemente, mantendo leve sorriso. Siga sua respiração.

b) *Leve sorriso nos momentos livres*: Enquanto estiver esperando numa sala, ou num ônibus, ou numa fila, ou em qualquer lugar, mantenha leve sorriso. Olhe para uma criança, uma folha, um quadro pendurado à parede e sorria. Inspire e expire três vezes. Mantenha leve sorriso e focalize a atenção em sua própria natureza.

c) *Leve sorriso ao ouvir música*: Ouça uma peça musical por dois ou três minutos. Preste atenção à letra da música, à melodia, ao ritmo, ao sentimento. Mantenha leve sorriso enquanto observa suas inspirações

e expirações.

d) .*Leve sorriso quando está irritado*: Quando se der conta de que está irritado, sorria imediatamente. Inspire e expire calmamente, sempre levemente sorrindo, por três minutos.

2. Relaxando

a) *Relaxando em posição deitada*: Deite-se de costas sobre uma superfície plana, sem usar colchão ou travesseiro. Estenda os braços ao lado, à vontade, e as pernas ligeiramente afastadas. Mantenha leve sorriso. Focalize a atenção na respiração, inspirando e expirando suavemente. Solte todos os músculos do corpo. Relaxe cada músculo até senti-lo como se estivesse afundando no chão, ou como se fosse uma tira de seda macia pendurada a secar na brisa. Solte-se inteiramente, mantendo a atenção na respiração e no leve sorriso. Imagine-se como um gato, relaxadamente estendido diante do calor do fogo, cujos músculos cedem sem resistência ao toque de qualquer pessoa. Continue assim pelo menos por quinze respirações.

b) *Relaxando sentado*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus, ou apoiando o corpo sobre as pernas dobradas (posição japonesa) ou mesmo numa cadeira, com os pés tocando o chão. Inspire e expire mantendo leve sorriso. Solte-se como se indica no item 2a.

3. Respiração

a) *Respiração profunda*: Deite-se de costas. Respire regularmente prestando atenção ao movimento do estômago. Ao inspirar, deixe que seu estômago levante para trazer ar à parte baixa dos pulmões. À medida que a parte superior de seus pulmões começa a se encher de ar, seu peito começa a levantar e o estômago a baixar novamente. Continue assim por dez respirações. A expiração será mais longa do que a inspiração. Não se fatigue.

b) *Medindo a respiração com os passos*: Ande lentamente pelo jardim, pela margem de um rio, ou por um caminho qualquer. Respire normalmente. Determine a duração de sua expiração e inspiração, pelo número de passos. Após algum tempo, tente alongar sua expiração por um passo mais. Não force porém a inspiração. Deixe-a

normal. Continue por dez respirações.

Agora, alongue a expiração por mais um passo. Observe se sua inspiração também se alongou por um passo mais ou não. E só a prolongue quando houver uma vontade natural de fazê-lo. Após dez vezes, retorne à sua respiração normal. Após cinco minutos de pausa, você pode retomar a prática de alongar a respiração outra vez. Quando sentir cansaço, por menor que seja, retorne à respiração normal. Após repetir esse exercício várias vezes, sua inspiração e expiração crescerão igualmente em duração. Não faça esse exercício de alongar e igualar as respirações por mais de dez ou vinte vezes.

c) *Contando a respiração*: Sente-se em lótus completo ou em meio lótus ou faça uma caminhada. Inspire mentalizando: "Estou inspirando, um". Ao expirar: "Estou expirando, um". Lembre-se de respirar com o estômago (item 3a). Na segunda inspiração, inspire mentalizando: "Estou inspirando, dois". Ao expirar: "Estou expirando, dois". Continue assim até dez. Ao chegar ao número dez, recomece outra vez de um. Sempre que perder a contagem retorne ao um.

d) *Seguindo a respiração e ouvindo música*: Ouça uma peça musical. Respirando longa, leve e regularmente, esteja consciente dos movimentos e sentimentos da música, sem deixar de seguir sua respiração. Não se perca dentro da música. Ouça-a sem deixar de ser senhor de si mesmo e da sua respiração.

e) *Seguindo a respiração e conversando*: Respire longa, suave e regularmente (item 3a).

f) *Seguindo a respiração*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus, ou saia para uma caminhada. Comece inspirando suave e normalmente (partir do estômago) e mentalize: "Estou inspirando normalmente". De igual forma ao expirar: "Estou expirando normalmente". Continue por três vezes. Na quarta vez, estenda a inspiração, mentalizando: "Estou alongando minha inspiração". Expirando: "Estou alongando minha expiração". Continue por três vezes.

Agora siga sua respiração cuidadosamente mentalizando cada movimento do estômago e dos pulmões. Siga a entrada e a saída do ar. Mentalize: "Estou inspirando", e siga a inspiração desde o princípio até o fim. "Estou expirando", e siga a expiração desde seu início até o fim. Continue por vinte vezes. Retorne ao normal. Após cinco minutos de pausa, repita o exercício. Lembre-se de manter leve sorriso enquanto exercita. Uma vez dominado este exercício, mude para o item 3g.

g) *Respiração para acalmar o corpo e a mente e alcançar*

contentamento: Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Leve sorriso. Siga sua respiração (3d). Quando seu corpo e sua mente se aquietarem, continue inspirando e expirando suavemente, mentalizando: "Estou inspirando e fazendo respiração de corpo inteiro, suave e tranqüilamente". "Estou expirando e fazendo respiração de corpo inteiro suave e tranqüilamente". Continue por quatro vezes, fazendo brotar este pensamento: "Estou inspirando, tornando meu corpo inteiro leve, tranqüilo e contente". Continue por três vezes e em seguida faça brotar este pensamento: "Estou inspirando, enquanto meu corpo e minha mente estão em paz e contentes. Estou expirando, enquanto meu corpo e minha mente estão em paz e contentes".

Mantenha esse pensamento na consciência, de cinco a trinta minutos, ou uma hora, de acordo com sua habilidade e tempo disponível. O início e o fim da prática devem ser de forma relaxada e suave. Quando parar, massageie suavemente os olhos e as faces com as duas mãos. Antes de retornar à sua posição normal de sentar, massageie os músculos de sua perna também. Espere um momento antes de levantar-se.

4. Consciência da respiração e movimentos do corpo

a) *Consciência da posição do corpo*: Este exercício pode ser praticado em qualquer lugar e a qualquer hora.

Comece focalizando a atenção na sua respiração. Respire mais suave e profundamente do que de costume. Conscientize-se da posição do seu corpo, esteja você andando, sentado, deitado ou de pé. Esteja cônscio de onde está andando, de onde está parado, de onde está deitado, ou sentado. Esteja também cônscio do propósito de sua posição. Por exemplo, você pode estar parado de pé sobre uma grama, com o propósito de retemperar as energias, ou exercitar a respiração, ou simplesmente está parado. Se não há nenhum propósito na posição em que está, esteja cônscio disso.

b) *Alertando a mente ao preparar o chá*: Prepare um bule de chá para servir aos convidados ou para tomar sozinho. Cada movimento deve ser feito lenta, conscientemente. Não deixe que nenhum gesto se manifeste, sem que esteja consciente dele. Mentalize que suas mãos estão levantando o bule pela asa. Saiba que está pondo o chá na xícara, siga cada passo conscientemente. Se sua mente começar a se dispersar, mantenha controle da respiração.

c) *Lavando a louça*: Lave a louça descontraidamente, fazendo de

cada louça um objeto de contemplação. Considere como sagrada cada louça que estiver lavando. Siga a respiração para impedir que sua mente se disperse. Não tente apressar o trabalho para se ver livre dele. Considere o ato de lavar louça a coisa mais importante. Lavar louça é meditação. Se você não consegue lavar a louça com a mente alerta, também não conseguirá meditar quando se sentar em silêncio.

d) *Lavando a roupa*: Não lave muita roupa a um só tempo. Selecione apenas três ou quatro peças. Procure a posição mais confortável para sentar ou ficar de pé, para evitar que as costas lhe doam. Esfregue as roupas, relaxadamente. Ponha sua atenção em todos os movimentos das mãos e braços. Observe a água e o sabão. Quando acabar de esfregar e enxaguar, seu corpo e mente deveriam se sentir tão limpos e refrescados quanto as roupas. Lembre-se de manter leve sorriso e o controle da respiração sempre que a mente se dispersar.

e) *Arrumando a casa*: Divida seu trabalho por etapas: endireitando as costas, arrumando os livros, esfregando o banheiro, varrendo o chão e tirando a poeira. Gaste um bom tempo para fazer cada coisa. Mova-se lentamente, três vezes mais devagar do que usualmente. Ponha inteira atenção em cada coisa que estiver fazendo. Por exemplo, ao guardar um livro na estante, olhe para o livro, tome conhecimento de seu conteúdo, examine-o e tenha consciência de que está realizando a ação de colocá-lo em determinado lugar da estante. Conscientize-se de que sua mão se estende em direção ao livro e o pega. Evite qualquer movimento brusco. Mantenha a mente alerta à respiração, especialmente quando seus pensamentos começarem a vagar.

í) *Tomando banho*: Gaste uns trinta ou quarenta e cinco minutos para um banho. Não se apresse sequer por um segundo. Do momento em que começar a preparar a água na banheira até o momento de vestir as roupas limpas, movimente-se suave e lentamente. Esteja alerta para cada movimento, por menor que seja, e para cada parte de seu corpo, sem discriminação ou receio. Esteja cônscio de cada gota de água escorrendo pelo seu corpo. Ao terminar o banho, sua mente deveria estar tão tranqüila e leve quanto seu corpo. Siga as respirações.

g) *O seixo*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Regule sua respiração conforme se indica no item 3 c. Quando ela se tornar lenta e regular, comece a relaxar todos os músculos, mantendo sempre leve sorriso. imagine-se como um seixo caindo nas águas de um rio. Ao afundar, não deve haver nenhuma intenção em direcionar seus

movimentos. Vá submergindo até atingir o fundo do rio. Continue assim meditando até que sua mente e corpo obtenha total descanso; como o seixo pousando no leito do rio. Permaneça nessa paz e contentamento por meia hora enquanto observa sua respiração. O universo existe nesse presente momento. Os desejos não o tirarão dessa paz, nem mesmo o desejo de se tornar um Buda ou o desejo de salvar todos os seres. Saiba que somente sobre os alicerces da pura paz desse momento presente é que é possível tornar-se um Buda e salvar todos os seres.

h) *Dia reservado à prática de alertar a mente*: Selecione um dia da semana, de acordo com sua conveniência. Esqueça o trabalho que costuma fazer nos outros dias. Não organize nenhum encontro nem tenha amigos ao redor. Faça só trabalhos simples como limpar a casa, cozinhar, lavar roupa. Siga os métodos descritos no item 4e. Depois de ter posto tudo em ordem, tome um banho (4c). Em seguida, prepare um chá (4b). Você pode fazer alguma leitura de algum texto ou escrever para amigos. Depois faça uma pequena caminhada, exercitando a respiração (3b, 3c, 3e). Ao ler ou escrever, mantenha a mente desperta, não deixando que os *Sutras* ou a carta o levem para longe. Ao ler o texto, saiba que o está lendo; ao escrever a carta, saiba que a está escrevendo. Da mesma forma se ouvir alguma música. À noitinha, prepare uma refeição leve ou coma somente algumas frutas. Sente-se para meditar por uma hora antes de ir para a cama. Siga os métodos descritos nos itens 4g, 3e ou 3g. Não deixe de fazer duas caminhadas, de meia hora ou quarenta e cinco minutos, ao longo do dia. Não leia antes de deitar-se. Em lugar de ler, faça um total relaxamento (2a) por cinco ou dez minutos. Domine sua respiração. Respire suavemente (a respiração não deve ser muito longa), acompanhando o levantar e baixar do estômago e peito, olhos fechados. Nesse dia, qualquer movimento deve ser feito pelo menos duas vezes mais lentamente do que de costume.

5. Contemplação da interdependência

a) *Contemplação dos cinco agregados*: Pegue uma foto sua de quando era criança. Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Comece a seguir sua respiração conforme se indica no item 3e. Após vinte minutos, focalize sua atenção na foto à sua frente. Recrie e reviva os cinco agregados dos quais você era feito ao tempo da foto: a característica física de seu corpo, seus sentimentos, percepções, funcionamento mental e consciência daquela idade. Continue a seguir

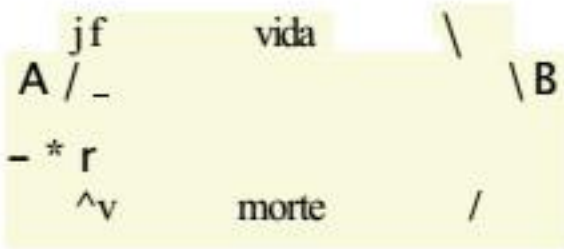
sua respiração. Não deixe que as lembranças o levem para longe nem que o dominem. Permaneça nessa contemplação por quinze minutos, mantendo o leve sorriso. Direcione então sua mente para o seu eu presente. Esteja consciente de seu corpo, sentimentos, percepções, funcionamento mental e consciência deste momento. Veja os cinco agregados que o compõem presentemente. Faça a pergunta: "Quem sou eu?" A pergunta deve estar profundamente enraizada em você, como semente nova aninhada no fundo da terra revolvida. "Quem sou eu?" não deve ser uma pergunta abstrata a ser considerada com seu intelecto discursivo. Ela não deve ser confinada ao seu intelecto, mas ser posta à luz dos cinco agregados. Não procure encontrar uma resposta racional. Contemple por dez minutos, mantendo respiração leve, mas profunda, para impedir que seja levado por reflexões filosóficas.

b) *Contemplação de si mesmo*: Sente-se na penumbra do quarto, ou à beira de um rio à noite, ou em qualquer outro lugar solitário. Comece a controlar a respiração (3e). Faça brotar o pensamento: "Vou usar meu dedo indicador para apontar a mim mesmo", e então, ao invés de apontar para seu corpo, aponte-o para diante de si. Contemple vendo-se a si mesmo, fora de sua forma física. Contemple vendo-se nas árvores, na relva, nas folhas, no rio. Esteja cônscio de que você está no universo e o universo está em você: se o universo é, você é, se você é, o universo é. Não há nascimento. Não há morte. Não há vir. Não há chegar. Não há partir. Mantenha leve sorriso. Controle a respiração. Contemple por dez ou vinte minutos.

c) *Contemplação do esqueleto*: Deite-se sobre a cama, esteira ou grama, em posição confortável. Não use travesseiro. Comece controlando a respiração. Contemple que tudo o que restou do seu corpo é um branco esqueleto deixado na terra. Mantenha leve sorriso e continue a seguir a respiração. Imagine que toda sua carne se decompôs, e que seu esqueleto agora jaz na terra, oitenta anos depois dos funerais. Veja claramente os ossos de sua cabeça, costas, quadris, pernas, braços e dedos. Mantenha leve sorriso e respire suavemente, com o coração e mente serenos. Veja que seu esqueleto não é você. Sua forma física não é você. Seja uno com a existência. Viva eternamente nas árvores, na relva, nas outras pessoas, nos pássaros, nos animais, no céu, nas ondas do oceano. Seu esqueleto é apenas uma parte de você. Você está presente em tudo e em qualquer tempo. Você não é apenas seu corpo, ou mesmo sentimentos, pensamentos, ação e conhecimento. Contemple assim de vinte a trinta minutos.

d) Contemplação de sua face antes de ter nascido: Sentado em lótus completo ou meio lótus, siga sua respiração. Concentre-se no início de

sua vida. (A) Saiba que ele é o início de sua morte também. Veja que ambos, vida e morte, se manifestam ao mesmo tempo: isto é porque aquilo é, isto não poderia existir se aquilo não existisse. Veja que a existência de sua vida e morte depende uma da outra: uma constitui a base da outra. Veja que você é ao mesmo tempo sua vida e sua morte; que ambas não são inimigas, mas aspectos da mesma realidade. Então, concentre-se no ponto em que essa dupla manifestação termina (B), que erradamente é denominado morte. Veja que é o ponto final da manifestação de ambas: sua vida e sua morte.



Veja que não há diferença antes do A e depois do B. Procure sua verdadeira face no período anterior a A e posterior a B.

e) *Contemplação do ente querido morto*: Deite ou sente-se em posição confortável. Comece controlando a respiração (3e). Contemple o corpo do ente querido, morto há poucos meses, ou há muitos anos atrás. Saiba claramente que toda a carne dessa pessoa se decompôs e que só o esqueleto resta agora. Saiba claramente que seu corpo ainda está aqui e que nele convergem os cinco agregados: forma física, sentimentos, percepção, fun ção mental e consciência. Pense na sua interação com essa pessoa no passado e no momento presente. Mantenha leve sorriso e mantenha controle de sua respiração. Contemple assim por quinze minutos.

f) *Contemplação do vazio*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Comece a regular sua respiração (3e, 3g). Contemple a natureza do vazio, da conjunção dos cinco agregados: forma física, sentimentos, percepção, função mental e consciência. Considere um agregado após o outro. Veja que todos eles se transformam, são impermanentes e sem substância própria. A conjugação dos cinco agregados é igual à de todos os fenômenos: todos obedecem à lei da interdependência. A agregação e desagregação deles se parecem com a formação e dissipação das nuvens sobre os picos das montanhas. Não se prenda nem fuja dos cinco agregados. Saiba que gostar ou desgostar são

fenômenos que pertencem à agregação deles. Veja claramente que os cinco agregados não têm existência própria, que são vazios, mas que são também maravilhosos como a vida que em tudo está presente. Tente ver que os cinco agregados não estão sujeitos à criação e destruição, pois eles próprios são a Realidade Última. Tente ver, através dessa contemplação, que a impermanência é um conceito, o não-eu é um conceito, o vazio é um conceito, de forma que você não fique preso aos conceitos da impermanência, do não-eu, do vazio. Você verá que o vazio também é vazio. Assim sendo, ver a Realidade Última do vazio não é diferente de ver a Realidade Última dos cinco agregados (Este exercício deve ser praticado só depois de ter o iniciante passado pelos exercícios constantes dos itens 5a, 5b, 5d, 5e. O tempo de meditação deve ser de acordo com a possibilidade de cada pessoa - talvez uma hora ou duas).

6. Contemplação da compaixão

a) *Contemplação da pessoa que você mais despreza e odeia*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Respire e sorria como se indica no item 2b. Contemple a imagem da pessoa que mais lhe causou sofrimentos. Contemple a forma física, sentimentos, percepções, função mental e consciência dessa pessoa. Contemple cada agregado separadamente. Comece com a forma física, contemplando o aspecto que mais despreza ou que mais repugnância lhe cause. Continue com os sentimentos da pessoa: examine o que é que a torna feliz ou sofredora na vida diária. Ao contemplar a percepção, tente ver os padrões de pensamento e de raciocínio que essa pessoa segue. Como funcionamento mental, examine o que motiva suas ações e aspirações. Finalmente considere sua consciência: veja se sua visão e discernimento são abertos ou não, e se foram ou não influenciados por preconceitos, estreiteza mental e ódio. Veja se a pessoa é ou não senhora de si mesma. Contemple assim até que a raiva e o desprezo desapareçam e a compaixão brote em seu coração, como água fresca nascendo na fonte. Pratique esse exercício muitas vezes.

b) *Contemplação dos sofrimentos causados pela falta de sabedoria*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Comece a seguir sua respiração, conforme indica no item 3e. Escolha a situação de uma pessoa, família ou sociedade que você saiba esteja sofrendo mais. Este será o objeto de sua contemplação.

No caso de ser uma pessoa, tente ver todos os sofrimentos por que ela está passando. Comece com os da forma física (doença, pobreza,

dor física) e passe, a seguir, para aqueles causados pelos sentimentos (conflitos internos, medo, ódio, ciúme). Considere em seguida os sofrimentos causados pelas percepções (pessimismo, visão estreita e obscura de seus problemas). Veja se seu funcionamento mental é motivado pelo medo, desânimo, desespero ou ódio. Veja se sua consciência é ou não fechada por causa de seus sofrimentos, de sua situação, das pessoas que a rodeiam, de sua educação, propaganda ou falta de controle sobre si mesma.

Medite até ver que os sofrimentos dessa pessoa são causados pela ignorância e pelas circunstâncias, e seu coração se encha de compaixão. Decida ajudar essa pessoa a sair dessa situação, da forma mais silenciosa e despretensiosa possível. No caso de uma família, siga o mesmo método. Considere os sofrimentos de cada pessoa, até que tenha os de toda a família. Veja que os sofrimentos delas são os seus sofrimentos e não é possível censurar uma dessas pessoas sequer. Ajude-as a se libertarem da presente situação, pelo meio mais silencioso e despretensioso possível. No caso de uma sociedade, atente para o sofrimento de uma nação, causado pela guerra ou qualquer outra situação de injustiça. Tente ver que todas as pessoas envolvidas no conflito são vítimas. Que ninguém, inclusive aqueles que parecem ser da oposição, deseja que o sofrimento continue. Veja que a culpa não é só de uma pessoa, ou de algumas. Veja que tal situação se deve ao apego a ideologias e sistemas de injustiça econômica, mantidos por ignorância ou por falta de decisão em mudar. Veja que os dois lados de um conflito não são opostos, mas dois aspectos de uma só realidade. Veja que a coisa essencial é a vida e que matar ou oprimir nada resolverá. Lembre-se das palavras do *Sutra*:

> Em tempo de guerra,
> Cultive em si mesmo a Mente da Compaixão, Ajudando os seres vivos a Abandonarem o desejo de luta.
> Onde haja batalha,
> Use todo seu poder
> Para manter ambos os lados igualmente fortes.

Entre então no conflito, para reconciliar (Vimalakirti Nirdesa). Medite até que sua censura e ódio desapareçam, cedendo lugar à compaixão. Prometa trabalhar pela conscientização e reconciliação, da forma mais silenciosa e despretensiosa possível.

c) *Contemplação da ação desapegada*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Siga sua respiração como se indica no item 3e. Pegue o projeto de algum trabalho que considere importante. Examine o

objetivo desse trabalho, os métodos a serem usados e as pessoas nele envolvidas. Considere, primeiro, o objetivo do projeto. Faça com que esse trabalho tenha em vista servir, aliviar o sofrimento alheio e não satisfazer desejos de lisonja ou reconhecimento. Faça com que os métodos a serem nele usados estimulem a cooperação entre os homens. Não considere o projeto como um ato de caridade. Examine agora as pessoas envolvidas. Você vê em termos de pessoas que servem e pessoas que se beneficiam? Se você ainda vê nesses termos, seu trabalho está sendo feito por amor a si mesmo e não por amor ao próprio serviço.

d) *Contemplação do desapego*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Siga sua respiração conforme item 3e. Relembre os feitos mais significativos de sua vida e examine cada um deles. Examine sua virtude, seu talento, sua capacidade e a convergência de fatores favoráveis que o levaram ao sucesso. Examine a arrogância causada pela idéia de que você era a principal causa do sucesso.

Ponha tudo sob a luz da interdependência e veja que o feito na realidade não é seu, mas devido à convergência de várias condições fora de seu alcance. Atente para isso de forma a não ficar preso a esses feitos. Só depois de abandoná-los é que você poderá ser livre sem mais ser acossado por eles. Relembre os mais amargos fracassos de sua vida e considere cada um deles. Examine seu talento, sua virtude, sua capacidade e a falta de condições favoráveis que o conduziram ao fracasso. Veja todos os complexos que surgiram em você, ante o sentimento de não ter sido capaz de alcançar sucesso. Veja que, à luz da interdependência, esses fracassos não podem ser atribuídos a você, à sua inabilidade, mas sim à falta de condições favoráveis. Veja que as falhas não foram realmente suas e que não há por que carregar o peso delas sobre seus ombros.

e) *Contemplação do não abandono*: Sente-se em lótus completo ou meio lótus. Siga sua respiração conforme o item 3e. Aplique um dos exercícios 5a, 5b, 5c ou 5e. Veja que tudo é impermanente e sem identidade eterna. Veja que, embora todas as coisas sejam impermanentes e sem identidade duradoura, elas são, mesmo assim, maravilhosas. Se você não está preso ao condicionado, não está igualmente preso ao não condicionado. Contemple que o Bodhisattva, embora livre dos cinco agregados e do dharma condicionado, tampouco foge deles. Embora ele possa abandonar os cinco agregados e o dharma condicionado, como se fossem cinzas, ele ainda reside neles, sem o risco de ser tragado por eles. O Bodhisattva é como um barco deslizando sobre as águas. Contemple aqueles que despertaram, vendo que, enquanto não estão escravizados pelo trabalho de servir os seres vivos, não abandonam o trabalho de servi-los.

Thích Nhâ Hanh (Vietnã, 1926) é um monge budista, pacifista e escritor vietnamita.
Nguyễn Xuân Bảo, um dos mestres do zen-budismo mais conhecidos e respeitados no mundo de hoje, poeta e ativista da paz e dos direitos humanos. Nascido na região central do Vietnã, ele se juntou aos monges na idade de dezesseis anos. Por ocasião da Guerra do Vietnã, os mosteiros se defrontaram com a questão de aderir ou não, exclusivamente, à vida contemplativa e continuar a meditar nos mosteiros, ou ajudar a população que sofria sob bombardeios e outras devastações da guerra. Nhat Hanh foi um dos que optaram por fazer as duas coisas, ajudando a fundar o movimento do budismo engajado. Desde então, tem dedicado sua vida ao trabalho de transformação interior para o benefício dos indivíduos e da sociedade.
Em Saigon, no início dos anos 60, Thich Nhat Hanh fundou a Escola de Serviço Social da Juventude, uma organização de apoio popular que passou a se dedicar à reconstrução de aldeias bombardeadas, criação de escolas e centros médicos, reassentamento de famílias desabrigadas, e organizando as cooperativas agrícolas. Reunindo cerca de 10.000 estudantes voluntários, a organização baseou o seu trabalho

nos princípios budistas da não-violência e ação compassiva. Apesar da denúncia do governo de sua atividade, Nhat Hanh também fundou uma universidade budista, uma editora e uma revista influente ativista da paz no Vietnã.

Depois de visitar os EUA e a Europa, em 1966, em missão de paz, ele foi proibido de retornar ao Vietnã. Em viagens posteriores para os EUA, elaborou um processo de paz para as autoridades federais e do Pentágono, incluindo Robert McNamara. Ele pode ter mudado o curso da história dos EUA, quando persuadiu Martin Luther King a se opor publicamente à Guerra do Vietnã, sendo que isso ajudou a galvanizar o movimento pela paz. No ano seguinte, Luther King indicou-o para o Prêmio Nobel da Paz. Posteriormente, Nhat Hanh chefiou a delegação budista nas Conversações de Paz de Paris.

Em 1982, no exílio na França, fundou Plum Village, uma comunidade budista, onde continua seu trabalho para aliviar o sofrimento dos refugiados, os presos políticos e famílias famintas no Vietnã e em todo o Terceiro Mundo. Também recebeu o reconhecimento por seu trabalho com os veteranos do Vietnã, retiros de meditação, e seus escritos sobre a meditação, atenção e paz. Já foram publicados cerca de 85 títulos de sua obra, tais como poemas, prosa e orações, com mais de 40 títulos em Inglês. Em setembro de 2001, poucos dias após os atentados suicidas terroristas ao World Trade Center, ele abordou as questões da não-violência e do perdão, em um discurso memorável na Igreja de Riverside, em Nova York.

Thich Nhat Hanh continua a viver em Plum Village na comunidade de meditação fundada por ele, onde ensina, escreve e conduz retiros em todo o mundo sobre "a arte de viver consciente." Um dos principais ensinamentos de Thich Nhat Hanh é que, através da plena consciência, podemos aprender a viver no momento presente, em vez de nos apegarmos ao passado ou futuro. Residindo no momento presente é, de acordo com Nhat Hanh, a única maneira de realmente desenvolver a paz, em si mesmo e no mundo.

A pronúncia do nome de Thich Nhat Hanh, em Inglês é: Tik N'yat Hawn, contudo, desde que o idioma vietnamita é uma língua tonal, isto é apenas uma aproximação estreita de como se iria pronunciar em vietnamita. (O nome dele é, por vezes, é escrito com erros ortográficos como Thich Nhat Hahn, Thich Nhat Han, e Thich Nat Han.).

Sumário

PARA VIVER EM PAZ
Dedicatória
Prefácio
A respiração de Zoé
Lavando a louça por lavar
Fazendo as pazes com um gomo de tangerina
Milagre é andar sobre a terra
Controlando a respiração
Contando e seguindo a respiração
Todo ato é um ritual
Dia de alertar a mente
O despertar na aldeia das Ameixas
O seixo
Reconhecimento
Sem ilusões, a mente torna-se verdadeira
Um é o todo, o todo é um
Libertação do sofrimento
Navegando sobre as ondas do nascimento e da morte
A amendoeira no seu jardim
A voz da maré montante
A meditação revela e cura
Água mais clara, grama mais verde
As três respostas
Exercícios para alertar a mente
Autor